



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

Instituto de Ciencias para la Familia

Máster Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO DE FIN DE MASTER

Curso Académico: 2019-2020

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

Nombre: Ana María Alvarado Umaña

Dirigido por: Prof. Dra. Dña. Sonia Rivas



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Máster Universitario en Matrimonio y Familia

Instituto de Ciencias para la Familia

Curso Académico 2019- 2020

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI.

APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

Dña. Ana María Alvarado Umaña

Dirección: Prof. Dra. Dña. Sonia Rivas

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

INSTITUTO DE CIENCIAS PARA LA FAMILIA

Trabajo de Fin de Máster

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI.*

APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

Alumna: Ana María Alvarado Umaña

Tutora: Prof. Dra. Dña. Sonia Rivas

Pamplona, 21 de agosto de 2020

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Título del trabajo:

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA
Y PRÁCTICA

Alumna:

ANA MARÍA ALVARADO UMAÑA

Firma de la directora del Trabajo:



SONIA RIVAS BORRELL

Pamplona, 21 de agosto 2020

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo es identificar los principales retos en el ámbito afectivo-sexual que enfrentan los adolescentes en nuestros días, el impacto que están teniendo en los jóvenes de la sociedad costarricense. Para lograr el objetivo se procede a identificar los conceptos relacionados con la afectividad y sexualidad, explicar los cambios que sufren los adolescentes desde todas sus dimensiones a través de las etapas de maduración desde el punto de vista educativo y neurobiológico. Asimismo, se citan los principales aspectos contextuales a los que se enfrentan los adolescentes en Costa Rica, con el fin de entender los retos a los que se enfrentan las familias a la hora de educar. Con ello se busca destacar la importancia que tiene la familia como célula básica de la sociedad y en el desarrollo afectivo-sexual de los hijos, el rol de los padres como primeros educadores y la educación en virtudes para lograr el objetivo de una educación integral, que ayude a potencializar lo mejor de cada uno de los adolescentes con miras al bien.

Palabras clave: adolescente, afectividad, sexualidad, familia, valores.

ABSTRACT: The purpose of this work is to identify the mayor challenges that teens face on present days, specially related the sexual affective ones, as well as the impact that these issues are having among Costa Rican teens. To achieve this objective, it will be necessary to identify the concepts related to affectivity and sexuality, explain the main changes that occur in all human dimensions through the process of achieving maturity mainly from the

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

neurobiological point of view on these ages. The importance of the family as main cell of society and among the affective development of their children, the parental role as first mentors and the importance of teaching on virtues to help achieve an integral education that help develop the best of each teen and encourage them in pursuit of doing the good,

Key words: teen, affectivity, sexuality, family, virtues

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1:	10
APROXIMACIÓN CONCEPTUAL A LOS TÉRMINOS AFECTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	10
1.1. CONCEPTO DE AFECTIVIDAD	10
1.2. CONCEPTO DE EMOCIÓN	13
1.3. CONCEPTO DE SENTIMIENTO	16
1.4. ETAPAS DE LA VIDA ADOLESCENTE	18
1.5. ADOLESCENCIA TEMPRANA O PUBERTAD	19
1.6. ADOLESCENCIA INTERMEDIA	25
1.7. ADOLESCENCIA TARDÍA O ADULTEZ JOVEN	34
1.8. EN RESUMEN	36
CAPÍTULO 2:	38
APROXIMACIÓN AL CONTEXTO CULTURAL DEL ADOLESCENTE EN COSTA RICA	38
2.1. HIPERSEXUALIZACIÓN DEL CONTEXTO INFANTIL Y ADOLESCENTE	38
2.2. VIOLENCIA Y AGRESIÓN AUTOINFLIGIDA: BULLYING Y CUTTING	39
2.3. CUTTING O AUTOLESIONES VOLUNTARIAS	45
2.4. ACCESO PRECOZ A PORNOGRAFIA: LA NUEVA DROGA	51
2.5. USO GENERALIZADO Y SIN PAUTAS EN REDES SOCIALES Y EN EL USO DE NNTT	60
2.6. BANALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA SEXUAL. INICIO DE LA PRÁCTICA SEXUAL PRECOZ Y PRESIÓN SOCIAL	68
2.7. EN RESUMEN	74
CAPÍTULO 3.	78

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

ALGUNAS PINCELADAS PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS EN LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL DE LOS HIJOS ADOLESCENTES	78
3.1. INTRODUCCIÓN	78
3.2. EL ROL DE LOS PADRES, LA BRÚJULA QUE GUÍA	79
3.3. EL TIRA Y AFLOJA: EL MANEJO DE LOS LÍMITES	82
3.4. EDUCAR EN LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD	86
3.5. EDUCAR EN LA AMISTAD ENTRE PARES	91
3.6. EN RESUMEN: LA IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VIRTUDES	94
CONCLUSIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

INTRODUCCIÓN

Sabemos que la educación de la afectividad debe iniciar desde la más tierna infancia en el contexto familiar. Se considera parte de la educación integral que deseamos para nuestros hijos en todas las etapas de su desarrollo, y especialmente crucial en la adolescencia. La educación afectiva, entendida ésta como proceso, abarca la infancia, la preadolescencia, así como las diferentes etapas de la adolescencia, donde se espera de un acompañamiento y apoyo adecuado de parte de los padres y educadores.

No debe pensarse que la afectividad se limita únicamente a los sentimientos y la condición sexuada de la persona, sino que tiene una gran importancia para el desarrollo de la personalidad de los hijos.

Cabe más concretamente aludir a la educación de la afectividad en su dimensión de persona sexuada. La naturaleza nos proporciona un cuerpo sexuada, que al igual que como parte de la persona es único e irrepetible y con capacidades para sentir y disfrutar placer, la realidad corporal es lo único que innato e inmanente. La cultura será la que se encargue de aprovechar esta realidad corporal. Lameiras & Carrera (2009, pp. 27) anotan que la condición sexuada humana es identidad, sobre todo, una identidad subjetiva y plural, que depende de la cultura y punto de vista de quien lo siente. La naturaleza sexuada forma parte del ser integral de cada persona. Así que la sexualidad es el modo en que cada persona vive y expresa esa realidad corporal que le fue dada. Por lo tanto, no debe confundirse naturaleza sexuada con práctica sexual, actualmente el sexo tiene muy poco que ver con la sexualidad de la persona. La naturaleza sexuada del individuo tiene otras características: es algo innegable en la persona, está presente en todas las etapas de la vida. La naturaleza sexuada no se puede restringir a lo genital, ni al coito, ni la edad, es mucho más que la reproducción. Lameiras & Carrera (2009, pp. 29)

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Como explica De Irala (2012, pp. 9), somos seres sexuados desde la concepción, la sexualidad constituye “*un elemento básico de la personalidad, un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con otros, de sentir, de expresar y vivir el amor humano*”. Como es un elemento constitutivo del ser humano, debe de ser desarrollado, formado y educado. Es necesario educar en la sexualidad, las consecuencias de una mala o nula educación sexual y afectiva son muy tangibles actualmente (mayor número de prácticas sexuales tempranas, embarazos en adolescentes y abortos provocados).

Sin embargo, las familias, quizás por falta de formación sobre los temas referentes a las etapas de desarrollo de sus hijos, los periodos sensitivos que están viviendo y una ausencia del conocimiento además de lo que realmente es la afectividad, y las dimensiones que abarca, están al albur de lo que los contextos educativos proponen sobre esta materia, confiando en el mejor de los casos que no haya intromisión en esferas propias de la educación familiar. En la actualidad los adolescentes pueden enfrentarse a mayores retos que en las décadas anteriores, por la aparente hipersexualización de los contextos, las diversas ideologías que surgen con gran fuerza y por el relativismo y dejación de funciones de muchas familias. Por ello, es de trascendental importancia proponer algunas pinceladas que ayuden a las familias a educar en el terreno afectivo del adolescente.

En concreto, el presente trabajo se dirige a apuntar los retos actuales de los adolescentes en el siglo XXI que acontecen en la sociedad costarricense, haciendo especial énfasis en la parte afectiva-sexual, a fin de ofrecer algunas pautas para padres de familia que los hagan reflexionar sobre la importancia de formarse y de acompañar a sus hijos durante las diferentes etapas de este importante periodo de su desarrollo.

En el primer capítulo se abordarán los conceptos de afectividad, emociones y sentimientos, así como las etapas: en el desarrollo adolescente: temprana, intermedia y tardía sus características y cambios que conlleva tanto a nivel neurobiológico como emocional.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El segundo capítulo abarcará algunos de los retos puntuales que actualmente debe afrontar y superar el adolescente tales como la hipersexualización en la infancia y adolescencia, la violencia y lesiones autoinfligidas, el gran problema para la salud pública que constituye el acceso precoz a la pornografía y el riesgo de adicción, el uso generalizado y sin adecuando control de las redes sociales y nuevas tecnologías, la banalización de la práctica sexual con inicio precoz, así como las presiones sociales a las que se encuentra expuesto. Todo esto de manera general y dentro del contexto la situación del adolescente costarricense.

En el tercer y último capítulo se expondrán algunas pinceladas para ayudar a las familias en la educación afectivo sexual de sus hijos durante la adolescencia. El importante rol que desempeñan los padres, el manejo de límites, el manejo de la amistad entre pares y la gran importancia que tiene educar en virtudes.

OBJETIVOS

1. Conocer las características de los afectos, emociones y sentimientos a fin de determinar la importancia de la educación afectivo-sexual y analizar los cambios que produce el proceso de maduración del adolescente tanto neurobiológicos como a nivel emocional.
2. Resaltar los principales retos afectivo-sexuales que enfrentan los adolescentes en la actualidad y su impacto en los jóvenes costarricenses
3. Analizar algunos aspectos que ayuden a los padres a mejorar la educación afectivo-sexual de sus hijos

CAPÍTULO 1:

APROXIMACIÓN CONCEPTUAL A LOS TÉRMINOS AFECTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1.1. CONCEPTO DE AFECTIVIDAD

El ser humano es un ser racional y consciente de su identidad y está dotado por ciertas dimensiones que conforman una unidad. Según Camps (2018, pp. 29-32) cabe hacer una diferenciación de cinco dimensiones. En sus palabras:

“La dimensión corporal abarca todo lo que es físico, la persona no es cuerpo o tiene cuerpo, sino que es cuerpo y lo que afecte su cuerpo está ligado su persona y a las demás dimensiones, ya que somos corpóreos.

La dimensión afectiva se define como todo lo relacionado a los afectos: emociones, pasiones, sentimientos. Esta dimensión influye en nuestras actitudes, motivaciones y socialización requiere ser educada para entender nuestra interioridad, nuestros estados de ánimo, mejorar la empatía y controlar las emociones.

La dimensión volitiva, en cambio, se refiere a la voluntad de querer de manera libre lo que consideramos un bien. Fortalecer la voluntad es necesario para buscar lo que es conveniente, aunque cueste trabajo lograrlo.

La dimensión intelectual aduce al pensamiento y todo lo relacionado a la capacidad reflexiva, memoria, atención, coherencia, razón, sentido crítico.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La dimensión trascendente hace alusión a que el hombre, como ser finito, tiene una trascendencia infinita, esto es que tiene una capacidad para salirse de sí mismo para encontrarse con los demás y lo que nos rodea y con Dios.

El ser humano posee según Sierra (2008, pp. 126-127) una *esencia abierta* que le permite incorporar a su realidad lo que siente, lo que experimenta, lo que aprende y lo que hace propio durante el crecimiento y madurez guiado por su inteligencia y libertad. La persona posee sensibilidad o afectabilidad que le permite impregnar su ser con una realidad exterior que soporta, acoge y sustenta. Como ser racional, integra todas las dimensiones en su funcionamiento y debe aprender a manejarlas correctamente, a ser consciente de ellas y a educarlas.

En muchas ocasiones, los términos de afectos, emociones y sentimientos se utilizan de una manera semejante, pero son fenómenos distintos, aunque siempre se encuentren relacionados entre sí. La diferencia estriba sobre todo en la capacidad de evocarlos, dominarlos y de encontrarles el sentido para el fin de la vida de cada uno, que es la Felicidad.

Para Bernal (Ed.) (2005, pp. 180-181), la ***afectividad*** se considera como la parte determinada de la psicología ya que los sentimientos no tienen facultad propia por lo que se consideran tanto objetivos como subjetivos, a diferencia del conocimiento y las tendencias. Sin embargo, la afectividad tiene un valor y trascendencia en la vida de las personas. Pueden hacer a la persona más o menos feliz.

Son modificadores de las funciones del conocer, son estimulantes de las tendencias sobre todo de la voluntad, lo que motiva a la persona a actuar. Cuando se educan los sentimientos, son recursos valiosos de autogobierno, en tanto los desórdenes de afectividad producen trastornos mentales complejos.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Alcázar (2020, p. 1) define el concepto de afectividad como *“el conjunto de las tendencias que son sensibles e innatas en el ser humano, y lo que estas tendencias producen en el interior de cada persona y que son reacciones involuntarias, dependiendo de las circunstancias que vivimos y de la personalidad de cada persona”*. Estas tendencias son los afectos, sentimientos, emociones y pasiones.

Para Quintanilla (2020, p. 1), la afectividad es un lugar donde se desarrollan los sentimientos, emociones y pasiones, donde se une lo sensible y lo intelectual. Yepes (1996), concuerda con esta definición, y anota que en esta zona intermedia de la afectividad se encuentra entre el sentimiento y la razón. Desde el punto de vista psicológico, según Quintanilla (2020, pp. 2-3), la afectividad hace referencia a los diferentes aspectos del estado de ánimo de la persona.

Esta cualidad psíquica se caracteriza por la capacidad de la persona de experimentar de manera íntima las realidades exteriores y convierte en experiencia interna esas realidades, en vivencias, así la experiencia vivida se convierte y adquiere un significado personal. La afectividad origina contenidos propios, estados de vida originales e irreductibles a otros estados o procesos.

Un buen resumen de lo que se entiende por afectos se encuentra en el artículo escrito por Ciompi (2007, p. 1-3) dice: *“El término "afecto" se utiliza constantemente (...) como una noción general que engloba todos los fenómenos emocionales. (...) Un afecto puede definirse como un estado psicofísico global de calidad, duración y grado de consciencia variables. Un afecto, por lo tanto, puede ser consciente o -lo que es todavía más importante- muy inconsciente.*

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Su duración puede variar entre segundos, minutos o incluso horas o días, o, hasta semanas (como por ejemplo en estados depresivos o maníacos patológicos). Cualquier afecto constituye, además, un fenómeno típicamente psicosomático; generalmente se manifiesta simultáneamente en lo psíquico y (a veces casi de manera exclusiva) en lo corporal. Un afecto hace "latir el corazón", "da escalofríos", "remueve las entrañas".

Repercute mucho en la mímica, los gestos, la postura corporal, en resumen, en la psicomotricidad en general. Es importante darse cuenta de que nunca estamos libres de afecto, pues el organismo se halla siempre en un estado global que corresponde a la definición aquí señalada. Incluso la quietud, la tranquilidad, la "neutralidad" o la indiferencia representan, igualmente, estados afectivos en el sentido descrito; siempre tienen efectos significativos sobre todo tipo de pensamiento y de comportamiento".

La afectividad o nuestra sentimentalidad es muy poderosa y aporta vida, es parte de nuestra vida cotidiana. La dimensión afectiva de la persona tiene la misma dignidad humana que la inteligencia y la voluntad. Los sentimientos o las emociones no son menos humanos que pensar, o algún otro aspecto biológico. La afectividad supera las manifestaciones físicas y les da sentido. En una educación realmente integral, la educación afectiva no va a quedar fuera: es una tarea compleja, pero ineludible.

1.2. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Las **emociones**, según López y Font (2020, pp. 107-110), son una combinación de sentimientos, conocimientos y acciones, o, dicho de otro modo, la manera en que procesamos y respondemos a los sentimientos. Para ellas, el pensamiento y el sentimiento son experiencias ligadas a las emociones, el pensamiento controla y corrige los sentimientos, de manera que el cerebro asume la manera de evaluar el estímulo y crea la respuesta emocional

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

y una estrategia para responder a la situación creada. Desde este punto de vista, las emociones se consideran como herramientas del organismo para protegerse.

Continúan las autoras asegurando que las emociones no solamente configuran códigos de respuesta a nivel biológico, sino que se expresan de manera corporal mediante reacciones a la conducta, reacciones faciales y hormonales en contribución con los contextos culturales, morales y sociales. Las emociones, según ellas, se clasifican en básicas o innatas como por ejemplo la felicidad, sorpresa, miedo, ira que se manifiestan en los rostros, algunas de valencia positiva y otras negativas como se observa en la siguiente figura (Fig.1.1.).

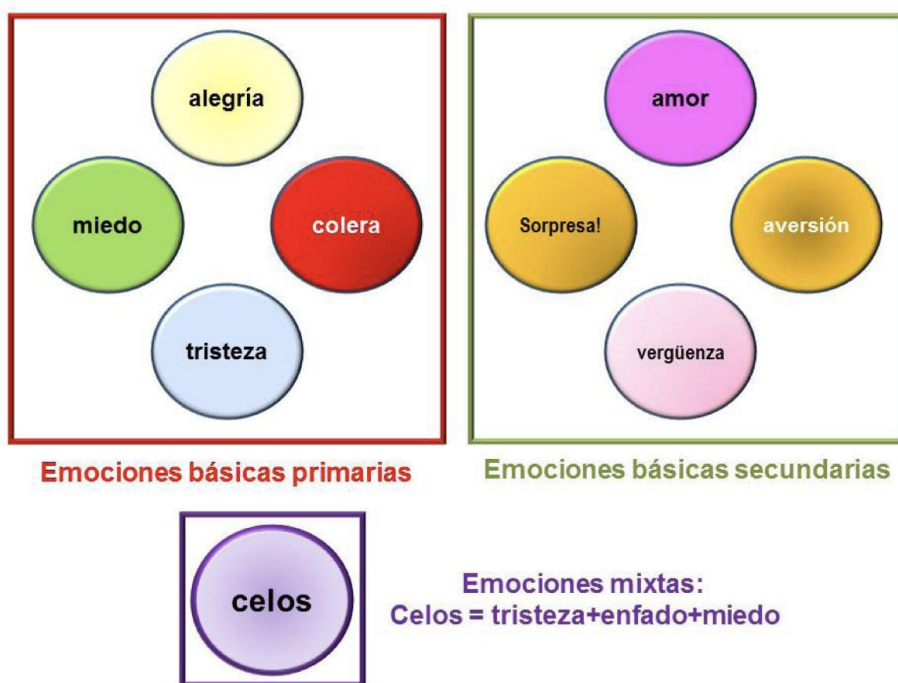


Figura 1.1 Emociones básicas primarias, secundarias y mixtas. Tomado de López & Font (2020, p. 109)

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Las emociones son una percepción en nuestro cuerpo que desencadenan ciertos estímulos muy importantes, por ejemplo: ante el miedo, tiemblan las piernas que es la manifestación fisiológica de la emoción que se experimenta. El segundo componente después de la excitación corporal es el juicio de valor, que es una reflexión acerca del peligro que produce la situación que se vive. El tercer componente es que la emoción induce a una acción.

En el caso del miedo, la reacción ante el peligro pasa por la corteza cerebral y se prepara para huir. La percepción de la emoción tiene un inicio, una resolución y un final. Sin embargo, el final lo registra el interior de la persona, por lo que no todos reaccionan de la misma manera ante un mismo estímulo.

Marina (1996) define las emociones como sentimientos breves, que aparecen de manera abrupta y con manifestaciones físicas conscientes tales como agitación, palpitaciones, palidez, sudoración entre otros. Para López & Font (2020, pp. 111-113) las emociones no son solamente de orden biológico, sino que a ellas contribuye el contexto cultural, moral y social.

Las emociones se procesan rápidamente y de forma automática que se expresa en el cuerpo, mueven a la persona a hacer un juicio o reacción que no se hubiera tenido sin la emoción. Según las autoras, los estados emocionales se pueden clasificar en cuatro niveles:

- *Protoemociones*: No están dirigidas específicamente a algo, solamente generan malestar o bienestar.
- *Emociones básicas*. Son las que acentúan el estado de ánimo, forman parte de todas las culturas, por ejemplo: la expresión de miedo es la misma para todos. Se pueden comparar con alarmas que se encienden.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

- *Emociones cognitivas primarias.* Son las que contienen pensamiento lo que permite la evaluación de la presencia o no del peligro en el ejemplo del miedo. Causan sensaciones, de amenaza o angustia ante el miedo o de buen humor o satisfacción ante la alegría.
- *Emociones cognitivas secundarias:* Tienen mayor pensamiento y además la estabilidad de sentimiento.

1.3. CONCEPTO DE SENTIMIENTO

Se dice que el *sentimiento* es una de las cuatro funciones adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional - aunque no lógica - y de cualidad personal y subjetiva, que conduce a evaluar la cualidad y el valor específico de los objetos. Se dice actualmente que el sentimiento es definido como disposición emocional.

En uno de unos artículos recientes se señala que Castilla del Pino (2009), considera los sentimientos como instrumentos que permiten vincularse eficazmente a los objetos mediante un lazo afectivo, permitiendo establecer una organización singular y jerarquizada de los valores.

Durante años, los resultados de las investigaciones en el dominio de la afectividad hasta la década del 80 no permitían definir, evaluar y establecer claras diferencias entre sentimiento, emoción, y estado de ánimo. Los sentimientos no pueden medirse directamente como si es posible medir las emociones. Cada persona tiene herramientas de reacción y respuesta automáticas.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La neurobiología de los sentimientos, según López, hace que intervengan varias áreas cerebrales que son el sistema emocional que procesa los estímulos. El sistema emocional consta de un sistema especializado que recibe las entradas sensoriales por la corteza y la amígdala cerebral las procesa como buenas o malas. La información que envían los sentidos ingresa de manera fría y es el sistema límbico (emocional) y a las experiencias (memorias) almacenadas que esta información recibida adquiere el significado.

Las características de la conducta emocional tienen base en el establecimiento de las conexiones entre neuronas de las áreas del sistema del cerebro emocional donde toda experiencia deja huella y produce cambios en los patrones de las conexiones de las neuronas. El mundo de las emociones y los sentimientos es el más personal de cada persona. Las emociones y los sentimientos se encuentran grabados en valores culturales y los juicios ambientes sociales determinan los marcos de acción y convivencia.

Conforme va pasando el tiempo, la persona guarda las experiencias necesarias para decidir en situaciones parecidas a las que ha vivido según esas experiencias. Los sentimientos revelan a la persona aspectos de importancia en nuestro interior e importantes con las relaciones con los demás. Para gestionar emociones de manera correcta no se deben reprimir los sentimientos, esta represión a veces por cultura o por educación supone no expresar lo que se siente solamente controla la conducta emocional pero no controla los sentimientos. Se crea entonces una carga emocional que va esculpiendo una personalidad y que crea distancia con los demás. Los sentimientos son una valiosa guía. La gestión de emociones consiste en controlar las vivencias y modificar los pensamientos para influir en las emociones. Ayudar a ver las cosas desde otra perspectiva.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

1.4. ETAPAS DE LA VIDA ADOLESCENTE

En este trabajo interesa abordar la etapa de la adolescencia por ser un momento crucial, educativamente hablando, porque la libertad y la educación recibida en su familia, en la escuela y en el entorno se vislumbran por primera vez. Eso no quiere decir que no interesen los primeros años de vida del niño, ni tampoco que más adelante no sea importante la educación familiar. Sin embargo, por la peculiaridad de cambios tan trascendentes que se producen en estos momentos, a nivel hormonal, personal y familiar, parecía crucial prestar especial atención.

En la época preindustrial los niños eran considerados adultos una vez que alcanzaban la madurez física según explica Papalia y Martorell (2017, p. 323) fue hasta el siglo XX que la adolescencia se ha definido como una etapa diferenciada de la vida en el mundo occidental, actualmente es un fenómeno global que se adapta a diferentes culturas.

En tiempo actuales la pubertad da inicio a edad más temprana por lo que la adolescencia inicia antes y se extiende por un período mayor dado que actualmente los jóvenes en estos tiempos dedican mayor cantidad de años al estudio y retrasan el matrimonio y el inicio de la familia, pues desean establecerse primero profesionalmente antes de asumir estas responsabilidades.

La adolescencia es un período evolutivo dividido en etapas: adolescencia temprana (desde los 12 a los 14 años), adolescencia media (entre los 14 y 16 años) y adolescencia tardía (de los 16 a los 21 años aproximadamente). Este trabajo se centrará en los cambios que suceden durante la pubertad y adolescencia intermedia, y sólo se hará alguna referencia a algunos cambios que se dan en la etapa de adolescencia tardía o juventud.

Interesa conocer qué acontece en esta etapa para más adelante entender las metas educativas ante las que se enfrentan las familias y los educadores.

1.5. ADOLESCENCIA TEMPRANA O PUBERTAD

En este apartado se aludirá a cómo es un adolescente tanto desde el punto de vista interno, de su desarrollo neuronal como desde un punto de vista de su desarrollo social. Ambos puntos de vista se entienden uno con el otro, no de forma separada, aunque el discurso del texto lo presente de forma diferenciada.

Castillo (2017, pp. 125-139) define la pubertad como una etapa en la que el niño empieza a dejar de serlo. Es una etapa de proyección hacia afuera, por los cambios físicos que se empiezan a experimentar, su cuerpo infantil se empieza a transformar en un cuerpo adulto. Sin embargo, en este periodo no se ha desarrollado todavía la intimidad ni la vida interior. La función principal de la pubertad es lograr la madurez física y sexual ya que no se orienta a la parte psicológica ni social.

En relación con los cambios externos, durante este periodo se presentan los cambios físicos que tanto desagradan a los preadolescentes, ya que, por la segregación de hormonas, el crecimiento se presenta de manera desordenada y nada uniforme, dando la apariencia tan característica de la edad. En esta etapa, logra la capacidad de reproducción, sin embargo, no ha alcanzado la madurez afectiva necesaria para una relación.

Papalia y Martorell (2017, p. 323) explican que la pubertad no es causada por un único factor, sino que es el resultado de varios cambios hormonales y la correspondiente producción y liberación por parte del hipotálamo de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) que causa el aumento en dos hormonas reproductivas que son clave: hormona luteinizante (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH) que causan diferentes efectos en niñas y niños. La FSH es responsable del inicio de la menstruación en las niñas y la LH es la responsable del inicio de la producción de testosterona y androstenediona. Se pueden observar estos cambios en la Fig. 2.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

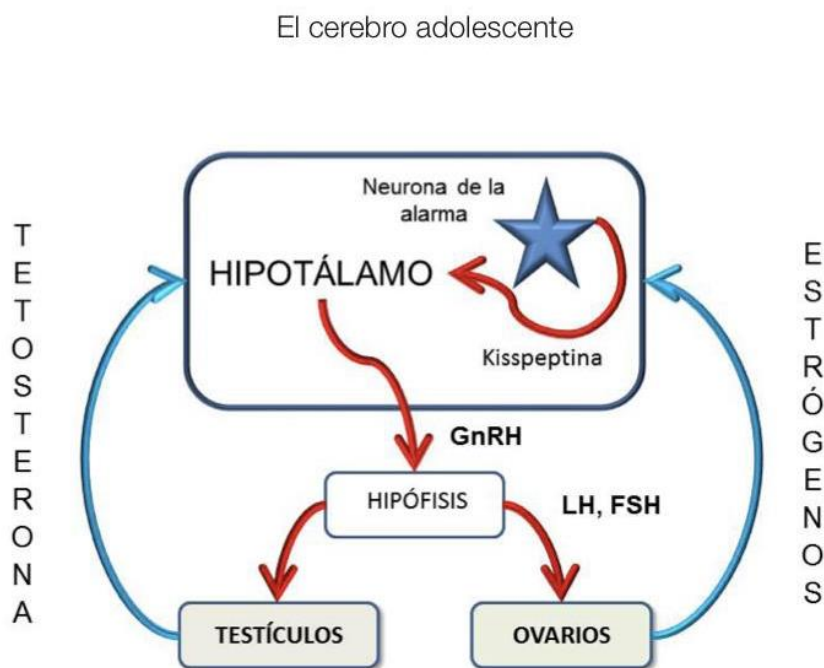


Figura 1.2 Procesos hormonales que ponen en marcha la maduración sexual. . Tomado de López & Font (2020, p. 65)

De acuerdo con Papalia y Martorell (2017, pp. 325-326), en lo referente a la maduración sexual, aparecen durante este periodo los caracteres sexuales secundarios que son diferentes según el sexo. En el varón aparece el vello en pubis, la voz empieza a cambiar y aumento en el desarrollo de los testículos debido a la testosterona que favorece estos cambios.

En las mujeres empieza el desarrollo de los pechos, de las glándulas mamarias y el vello púbico y auxiliar dado que los ovarios aumentan la producción de estrógeno durante la pubertad la madurez necesaria para la función reproductiva y por ende la capacidad de mantener relaciones sexuales.

En los chicos el inicio de la pubertad se marca con la capacidad de eyaculación y en las chicas con la primera menstruación. La edad de inicio de la pubertad se estima a los once años para

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

las mujeres y los trece años para los varones. Según hace notar López y Font (2020, pp. 64-65), los cambios hormonales que suceden en la pubertad son lineales para los varones y cíclicos para las mujeres ya que continúan de esta manera durante la adolescencia. La disponibilidad de hormonas sexuales es la que marca la pauta en la maduración cerebral que como se comentó generalmente aparece un par de años antes en las mujeres que en los varones.

En relación con los cambios internos, cabe abrir otro capítulo aparte, incluso mucho más retador y educativamente interesante que el relativo a cambios externos, pero imbricado absolutamente con su desarrollo neuronal. Así, según López & Font, (2020, pp. 101-105), este periodo es crucial para la maduración de la personalidad ya que el cerebro se reordena, unas de sus áreas crecen y otras se reducen y se reordenan.

El cerebro no es rígido sino adaptable a la vida y a la manera de cada persona, gracias a una propiedad importante que es la plasticidad. Esta propiedad permite que el cerebro se adapte a las presiones del entorno, a condiciones ambientales, a cambios fisiológicos y sacar provecho de las experiencias vividas.

La plasticidad cerebral que es la capacidad que tiene el cerebro para reorganizarse, es el mecanismo que utiliza para adaptarse a las necesidades que se experimentan en cada momento. Se modifica como respuesta a las experiencias y estímulos que recibe. Se pueden diferenciar tres tipos de plasticidad:

- a) *Plasticidad independiente de la experiencia*, que tiene lugar desde la concepción hasta las 28 semanas de gestación;
- b) *Plasticidad expectante de la experiencia* que se efectúa en períodos determinados, los cambios se deben a los diferentes estímulos ambientales los que deben tener una

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

cualidad precisa y darse en la ventana temporal concreta para que los cambios sean de manera completa y correcta.

- c) *Plasticidad dependiente de la experiencia* que es la responsable del ajuste y facilita que el cerebro madure, es continua y hace posible el aprendizaje a lo largo de la vida.

Desde etapas muy tempranas, las ventanas de la plasticidad cerebral se abren y cierran en momentos específicos, según comentan López y Font. Es mucho más plástico en la infancia ya que durante esta etapa todo se ha de aprender, en la adolescencia se pasa de ser joven a adulto. En la infancia crece la materia gris, mientras que en la adolescencia hay un cambio de estructuras cerebrales, y disminuye la materia gris dando paso a la transformación en materia blanca, que abarca todo el cerebro y está dirigido por las hormonas sexuales.

Esta etapa está abierta a las experiencias de carácter vital y de apego y desapego. Se piensa que el cerebro pierde plasticidad conforme madura, y esto es necesario, ya que una excesiva aparición de fibras nerviosas fuera de tiempo puede producir trastornos como epilepsia o esquizofrenia.

Como comentan López & Font (2020, p. 51), junto con los cambios físicos que experimenta el adolescente, su cerebro también sufre modificaciones, especialmente a partir de la pubertad, dada la cantidad de hormonas sexuales segregadas. En la adolescencia, el cerebro todavía no ha madurado totalmente. Sin embargo, socialmente, los jóvenes se van a enfrentar a desafíos, presiones, estrés y otros estímulos de un entorno cambiante, demandante y muchas veces agresivo, que habitualmente no tiene en cuenta la falta de madurez interior del púber.

Según López & Font (2020:126-135), en la etapa adolescente se caracteriza por un *caos emocional* ya que las hormonas causan el gusto por las emociones fuertes donde pesan más

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

los beneficios que los riesgos. Son atraídos a lo nuevo y emocionante y es necesaria mucha motivación para que usen la razón pues buscan nuevas sensaciones de manera impulsiva. El cerebro emocional se reestructura durante la adolescencia.

Las conexiones de ambas zonas de la amígdala crecen durante la adolescencia junto con el sistema límbico que se encarga de las emociones maduran las capacidades cognitivas y afectivas. Tal como se denota en la siguiente figura:



Figura 1.3 Desarrollo de habilidades emocionales en la adolescencia. Tomado de López & Font (2020:128)

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El hecho de que tanto las vivencias como las conductas alteran las fibras por las que fluye la información tiene relación para comprender el desarrollo tanto típico como atípico del cerebro emocional durante la adolescencia. Pasar de la infancia a la adolescencia supone un cambio en la manera de razonar y de integrar las emociones. Durante la adolescencia se toman las decisiones partiendo de la propia experiencia, de la educación y la propia concepción del mundo que los rodea. A los adolescentes les cuesta llegar a una conclusión en situaciones de riesgo.

Para Castillo (2017, pp. 125-139), y educativamente hablando, una cosa es tener la capacidad sexual o los órganos sexuales desarrollados y otra es saber cómo adecuar esta nueva responsabilidad a las relaciones. La falta de madurez del púber hace que le cueste entender las transformaciones que está experimentando con la maduración sexual, así como comprender los impulsos y las necesidades de las normas sociales y morales en su vida.

Se pueden dejar llevar por la curiosidad en lo referente a su condición sexual. Puede tener la tentación de experimentar con ella por lo que puede incurra en autoerotismo y relaciones sexuales prematuras. En todas las fases del desarrollo humano lo que cambia es la persona y no solo una de sus facetas. Sino que es una transformación física, mental, afectiva y social.

Este periodo se caracteriza por una *intensa vida afectiva*, en el que el motor de sus actuaciones proviene de la emoción más que de la razón; por ello, tiende a emocionarse por todo y muestran una conducta apasionada. Este hecho no es malo ni bueno: la cuestión es aprovechar educativamente esta situación para encauzar hacia fines positivos para ellos, y enseñarles a emplear bien su libertad.

Si no se encauza adecuadamente sabemos que pueden desembocar en “emociones sueltas”, en experimentación de su libertad entendiéndose como libre albedrío y, por tanto, y de poco

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

control, lo que les puede convertir en víctimas, sin darse cuenta, de sus propias emociones. Por lo que en esta época experimenta sentimientos de inquietud, ira, miedo y amargura.

Es también característico de este momento, en torno a los doce o trece años, el inicio de un aparente deseo de *distanciamiento social de sus progenitores*, así como una *preferencia de estar con sus iguales*, en busca de encontrar un “otro” que le entienda qué le pasa, que comprenda sus intereses y su búsqueda de una mayor autonomía. Por esta razón, tienen una necesidad imperiosa de sentirse parte de un grupo de iguales, por lo que el sentido de pertenencia a un grupo, cuadrilla o equipo cobra mucha importancia.

Unido a lo anterior cabe ver en los adolescentes otra característica, que es cierta desobediencia o intento de desapego a la autoridad que tienen los progenitores, y el desorden externo fruto del desorden interno que pueden tener. Estos comportamientos se deben a la necesidad de autoafirmación como personas autónomas, autoafirmación que busca potenciarse ante el grupo de iguales.

De igual modo, puede existir una inadaptación o desequilibrio emocional en el adolescente que se produce por la rapidez con la que acontecen los cambios físicos, y que pueden no ir acompañados con los cambios físicos del grupo de iguales.

1.6. ADOLESCENCIA INTERMEDIA

Para Castillo (2017, pp. 155-174) la adolescencia intermedia ya no se caracteriza principalmente por los cambios físicos, sino por los psíquicos, pues empieza la crisis interior o de personalidad, porque es capaz de canalizar la afectividad de manera más honda y secreta. El cuerpo va adquiriendo las proporciones más armónicas, sin embargo, es la época en que despierta el propio yo.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Bernal, Rivas, & Urpí (2012, pp. 262-270) coinciden en que en este periodo inicia la parte de la psique y la intimidad. Las necesidades básicas en este periodo son:

Desarrollo cognitivo: En esta etapa se reorganizan las estructuras mentales ya existentes y aparece el pensamiento formal, como se comentará más adelante, es de los rasgos más importantes en el desarrollo del adolescente. Sin embargo, durante el proceso es importante potenciar el pensamiento crítico, autónomo y creativo del adolescente.

Como sufren cambios de comportamiento al separarse de las actividades sociales de los adultos, por ejemplo, también ven el estudio como algo que cuesta por lo que se desmoralizan ante este y otros retos que deben asumir a esta edad.

Sus intereses se enfocan en otros aspectos tales como las redes sociales, los chats con amigos, series de televisión y en general los entornos digitales que tienen a su disposición en la actualidad y que saber administrarlos es uno de los retos actuales que enfrentan los adolescentes.

Desarrollo afectivo: La crisis en este periodo en la parte afectiva es una crisis hacia adentro, el descubrimiento de su intimidad. En este periodo el apoyo y consejo que necesita lo busca en sus pares y no en los adultos. El mismo adolescente al percibir incompreensión o críticas de parte del adulto, inhibe la comunicación.

Esta actitud causa preocupación entre los adultos, sobretudo sus padres porque lo percibe solo e incomunicado, sin embargo, es una necesidad para descubrir su intimidad. La importancia de los padres en este periodo es dejar que el adolescente se descubra, pero sin descuidarlo, el estar ahí presente para apoyarlo y escucharlo lo hará sentirse acompañado durante este periodo de autodescubrimiento.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El joven necesita su espacio personal pero no sentirse abandonado o que no le importa a los adultos en especial a sus padres. El sentirse incomprendido por los adultos, causa en el adolescente esa inhibición que caracteriza esta etapa. Es importante ahora el fortalecimiento de la autoestima, ya que se encuentra en una etapa de crisis de su auto concepto, e identidad.

En el plano afectivo, su *intimidad* cobra mayor sentido. Se experimenta una etapa de riqueza psicológica que influyen en la personalidad global. Es la etapa del enaltecimiento de los sentimientos. Al descubrir los sentimientos abre otras áreas como la amistad y el amor. La amistad nace y se fortalece con la confianza y simpatía. En esta amistad hay un efecto espejo donde ve a la amistad como el otro yo, una imagen con un poco de narcisismo, aunque generalmente no tiene carácter homosexual. Los amores platónicos aparecen como una mezcla de amistad y amor.

Ese **descubrimiento de su ser único e irrepetible** lleva a este adolescente a buscar sus propios espacios en solitario a fin de conocerse mejor, de descubrirse; se observa y se analiza a sí mismo por dentro, en contraste con lo que los otros dicen de él y lo que observa a su alrededor. Es la época de la introspección que se dirige al autoconocimiento y auto comprensión. Va asumiendo su propia personalidad, el culto al yo. De ahí la importancia de las amistades, de las influencias que el adolescente tiene y las que busca para comprenderse.

Pueden aparecer sentimientos de *duda e inferioridad*, y pueden presentarse conductas contradictorias, pues el adolescente puede dudar de la manera correcta de actuar ante diferentes fuentes de influencia.

En esta época aparece el pensamiento formal, que es el **pensamiento reflexivo**. El adolescente es capaz de analizar porque va adquiriendo una capacidad crítica mayor. Al

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

desarrollar esta capacidad, el adolescente aprende a pensar por sí mismo, lo que le da seguridad y autonomía.

Esta evolución del pensamiento favorece el **razonamiento moral**, es capaz de interiorizar los valores, por lo que logra hacer las cosas por motivación interna y no por presiones externas. Las normas ahora se convierten en algo que debe interiorizar, se obliga a hacer cosas no por presiones externas sino por el deseo de hacer el bien. En este momento aparece la auto exigencia. Ahora los valores no se reducen únicamente a reglas, sino que con su libertad se integran a un ideal.

En este momento el adolescente **necesita definir su identidad**, tiene gran necesidad de afecto, necesita realizarse como persona independiente. A su vez, esconde su afectividad abriéndose solamente a su amigo íntimo.

La **vida social cobra importancia en esta etapa**, dando paso también a los sentimientos de afecto, ternura, compasión, lealtad, amistad y amor. Es una etapa contradictoria pues reaccionan con oposición y rebeldía agresiva. Con relación a la importancia de la **amistad y la sociabilidad** durante el periodo de la adolescencia intermedia, tal y como anota Ronchi (2020, pp. 14-38), la amistad es un nivel de relación más próximo y con características muy diferentes a la que existe en las relaciones grupales.

La amistad tiene un efecto más profundo que ser parte de un grupo, por lo que no tener amigos tiene un efecto negativo en el adolescente, con un sentimiento de incomodidad. Los adolescentes se sienten comprendidos, escuchados y apoyados psicológicamente por sus pares, quienes están atravesando procesos psicológicos similares, y comparten tanto gustos como aficiones comunes.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Durante la adolescencia el joven va madurando, es más independiente y consciente de sus decisiones y gustos, crece en autonomía, por lo que las primeras relaciones de amistad de la pubertad dan paso a amistades íntimas y menos inmaduras. Este aspecto se nota claramente como son más selectivos con las amistades y buscan algo en común con quienes deciden desarrollar esta relación.

La percepción del *significado de amistad ha cambiado*. Ahora hay rasgos que tienen una importancia que antes no existía con alguien digno de su confianza y con quien se siente a gusto de compartir su intimidad. Durante este periodo, la amistad cobra una importancia muy grande al ir el adolescente descubriendo su propio “yo”, busca pares que complementen y compartan con esa personalidad en proceso de descubrimiento.

No obstante, se confunde la amistad real con el acompañamiento o colegas simplemente, o incluso con posesión del otro, con poder de decisión. El ejemplo de los seguidores o followers de los entornos virtuales es un ejemplo de ello.

Para Castillo (2017, pp. 158-163) *la aparición del pensamiento formal* que da paso de las operaciones concretas a las operaciones formales es un gran paso en la maduración del adolescente. Constituye un aumento tanto cualitativo como cuantitativo de la inteligencia y se produce un perfeccionamiento de las estrategias cognitivas, para empezar a buscar las verdades que causan los fenómenos. El pensamiento formal o reflexivo es la capacidad de analizar lo que se está pensando y la manera en que se piensa, para lograr evaluar el propio pensamiento y comprobar su validez ¹.

¹Dada esta diferencia entre las conexiones neuronales, ambos sexos tienen algunas habilidades y estrategias distintas. Tal como apuntan López y Font (2020, pp. 57-60), hay un ejemplo típico de la mayor fluidez verbal en las mujeres y mejor orientación espacial en los varones. El cerebro femenino utiliza áreas del lenguaje en ambos hemisferios, no solamente el izquierdo, sino que también el derecho destinado a tareas de orden visoespacial. Esto produce que las mujeres tengan mayor fluidez verbal y menor orientación del espacio que los varones. Estas diferencias se deben a las hormonas sexuales desde la etapa fetal. Este conocimiento es importante no solamente a fin de comprender el cerebro adolescente sino algunos

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Todo ello tiene un sustento neurológico que se explica a continuación.

La arquitectura cerebral del adolescente es muy compleja por lo que aquí no se agotará toda la explicación. Según López y Font (2020)¹, el sistema límbico tiene funciones que se relacionan a la aparición y regulación de las emociones, así como de las respuestas corporales que se manifiestan. Todos los estados emocionales tienen su principal base en esta red de neuronas, por lo que se le considera como el cerebro emocional.

López y Font (2020, pp. 25-27), explican las partes que más destacan de este sistema son:

- a) *El hipotálamo* es una de las zonas que se relaciona con las emociones, es importante para la regulación de los estados de ánimo, sueño, impulsos sexuales, hambre, sed entre otros.
- b) *El hipocampo* que tiene la función importante en los procesos mentales que se relacionan con la memoria.

trastornos cerebrales que pueden suceder según el sexo. El cerebro femenino madura más rápidamente que el masculino en lo referente al lenguaje, control de riesgo, agresividad e impulsividad. Además las mujeres son más propensas a la depresión, ansiedad y menos esquizofrenia. El cerebro masculino al estar más retrasado en la corteza frontal madura más rápidamente con tareas espaciales.

Según las autoras, en las adolescentes el cerebro se hace muy sensible a las emociones de aprobación, aceptación y rechazo. Sus prioridades son las relaciones sociales, agradar y gustar. Los adolescentes varones en cambio, la elevación de la testosterona los hace sentirse incómodos socialmente, excepto en lo referente al deporte y sexo. Gozan con la competitividad y desean la independencia, son más temerarios en sus actos. Al ser el cerebro del adolescente naturalmente inestable ocasionado por los rápidos cambios que se le presentan, las estrategias emocionales de los adolescentes van dirigidos a la recompensa inmediata, las adicciones como se verá posteriormente aumentan el desequilibrio natural entre beneficio y riesgo.

¹

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

- c) *Las amígdalas cerebrales* que son un conjunto de neuronas que se relacionan con la respuesta emocional aprendida, por lo que está relacionada con el aprendizaje emocional.
- d) *La corteza orbitofrontal* es como la válvula de control para las órdenes emocionales, está a cargo de bajar los impulsos irracionales.

La base de la maduración neurológica es una transformación de la materia gris en materia blanca para el correcto desarrollo de las funciones cognitivas. Durante la adolescencia tres niveles de cambio son los que crean y modifican las conexiones entre las diferentes áreas del cerebro:

- a) *maduración de la corteza cerebral*: depende de la edad y permite el control de respuestas y atención voluntaria,
- b) *maduración de las áreas subcorticales* que son sensibles a las hormonas de la pubertad y dependiente del sexo y edad en que ocurre la pubertad,
- c) *establecimiento de conexiones* entre hemisferios, según estudios se ha determinado que las experiencias, conductas. Las adicciones dejan huella quitando o dando eficacia a los circuitos que permiten la maduración de la persona.

Como mencionan López y Font, las amígdalas cerebrales desempeñan algunas funciones tales como: a) integrar emociones y las respuestas autónomas. b) gestionar el miedo y las reacciones de lucha-huida importantes para la supervivencia c) importantes en el aprendizaje

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

emocional, estructuración y gestión de recuerdos. d) regulan y controlan la conducta sexual
e) gestionan las respuestas de agresividad e) tienen influencia en control de la ingesta.

La capacidad de ejercer control cognitivo va apareciendo con el tiempo, ya que las regiones cerebrales van madurando. López y Font hacen notar que el adolescente por lo tanto debe esforzarse más para controlarse, las estrategias mentales van cambiando con la maduración del cerebro, en la infancia el control es entre aprendido y automático, en la adolescencia las respuestas se centran en la recompensa y es necesario el control emocional.

Por lo que se refiere a la diferencia entre cerebro masculino y femenino, parece que existen estudios que confirman la existencia de diferencias sexuales, en cuanto a volumen y densidad del tejido en la amígdala, el hipocampo y la ínsula que corresponde a áreas que están implicadas en las afecciones neuropsiquiátricas. Estas diferencias son muchas veces sutiles pero importantes en el volumen y conectividad cerebral entre ambos sexos. Las diferencias se consolidan durante el desarrollo y llegan a manifestarse durante la adolescencia y adultez (López y Font, 2020).

Según Ronchi (2020), cuanto mejor se conozca el adolescente, tendrá más claros sus gustos, aficiones, sabe lo que le gusta y lo que no. Conociéndose es más fácil poder encontrar jóvenes que compartan sus mismos intereses y desarrollar una amistad. La autora comenta además que algunos elementos fundamentales de la amistad son la realidad íntima, libre, desinteresada y recíproca en la que se comparten los bienes más preciados entre los amigos y es además un tipo de amor diferente a otras relaciones de benevolencia.

En resumen, Castillo (2017, pp. 162-164) explica las dificultades emocionales que pueden surgir en el período de la adolescencia, que son sus propias características:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Necesidad de identidad: busca y define su identidad personal, ser como es, ser quien es, ser el que quiere y debe ser. Muchas veces no encontrar la identidad causa ansiedad en el adolescente.

Necesidad de afecto: Dado que se siente inseguro, incomprendido, atacado, no escuchado, solo y culpable, necesito mucho afecto y apoyo en la parte emocional.

Necesidad de realización personal: Siente la necesidad de crecer tanto en la parte física, hacia afuera como en la interna. El éxito le ayuda con su autoestima y autoconcepto positivo, pero el fracaso produce desaliento y sentimientos de culpabilidad.

Necesidad de independencia: el adolescente necesita libertad de movimientos, poder ser capaz de tomar algunas decisiones personales y sentir libertad de guardar su intimidad. Cuando no se respeta esta necesidad de independencia es posible que reaccione con rebeldía.

Necesidad de relaciones sociales: Necesita relaciones en armonía con compañeros de colegio, amigos, padres y educadores. Si no logra estas relaciones o es incapaz de relacionarse, es posible que reaccione igualmente con rebeldía.

Al finalizar esta etapa, el adolescente cambiará la preferencia de la composición de los grupos de amigos, fraccionando en contraste con los grandes grupos que se notan durante la infancia y pubertad. Es aquí donde aparecen los pequeños grupos de amigos aún dentro del aula, se sienten más seguros dentro de grupos pequeños de amigos y con quienes comparten algo en común: aficiones, carácter, etc. En esta etapa de individualismo se desarrolla la amistad personalizada y el enamoramiento.

1.7. ADOLESCENCIA TARDÍA O ADULTEZ JOVEN

En este apartado se comentarán aspectos generales relativos a la adolescencia tardía. Según Castillo (2017, pp. 178-186) esta etapa se conoce como la salida de la crisis de personalidad que existía en la etapa anterior. Marca el inicio de la salida de la crisis provocada en la pubertad y adolescencia intermedia.

La conducta de la mayoría de los adolescentes cambia en diversos aspectos, pero sobretodo ahora que se ha descubierto, que ha encontrado su yo, su personalidad e intimidad, que ha venido explorando y desarrollando durante los años anteriores. Ya ha pasado la etapa del desequilibrio físico y psíquico, de la inseguridad e inestabilidad emocional, rebeldía y conflictos generacionales. En la adolescencia tardía se recupera el equilibrio, estabilidad y paz interior.

La adolescencia intermedia fue como un puente para desplegar nuevas capacidades, la adolescencia tardía es para realizar para aprovechar el proceso de maduración personal. El adolescente es más optimista ahora, puede centrarse en lo que va a hacer y perseverar para conseguirlo, aunque la maduración personal continua durante toda esta etapa de adultez joven.

En esta etapa se rompe el aislamiento interior que caracterizó la etapa anterior, ahora está en capacidad de mantener relaciones persona a persona. Al salir de sí descubre al otro mediante el desarrollo de sentimientos sociales, comprensión, sacrificio y entrega. Esto salir de sí mismo es clave para madurar en la amistad y en el amor.

Suele reencontrarse con su familia y el ámbito social se amplía ya no son solamente los amigos íntimos quienes componen su vida social. Es capaz de reconocer que muchos

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

problemas y soluciones se encuentran en él mismo. Ya no le asustan tanto los problemas ya que confía en sus capacidades y lucha, es una manera nueva de autoafirmarse.

Ahora extiende su sociabilidad, sale de sí mismo y descubre al otro, es un momento de reencuentro con sus familias y en muchos casos es ya posible una convivencia armoniosa con los demás miembros del núcleo familiar, la mayoría de los jóvenes en esta etapa han madurado su carácter. Es una edad de grandes ideales y no se conforma hasta obtenerlos. Es una época también de autorrealización y autosuperación y esto se convierte en un reto para el joven.

Algunos de los cambios que denota Castillo en esta etapa son:

- Pasa del aislamiento a la apertura con los demás
- Deja la rebeldía por capricho hacia la rebeldía en función del deber.
- Pasa del conformismo al deseo de superación
- Del individualismo hacia la solidaridad
- Del miedo a la vida a la alegría de vivir.
- Del dogmatismo y rigidez hacia la tolerancia y flexibilidad
- De la autosuficiencia a la disposición de aprender de los demás

El joven se encuentra ante una edad de grandes ideales que le sirven de palanca hacia la vida, no se conforma con objetivos, sino que lucha por lograrlos. Sin embargo, parece que muchos jóvenes, *adultescentes* (son una mezcla de adultos por edad, pero adolescentes por comportamiento) no saben qué hacer con sus vidas. Llegar a ser un joven de carácter es una meta de voluntad, por lo que hace falta saber orientar la voluntad al bien que es el objeto de la educación moral.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La persona de carácter se rige por los principios éticos, aspira a ser lo que debe ser día a día, tiene líneas de conducta y coherencia de vida, lo que se resumen en que el joven es auténtico. Los adolescentes viven para la inmediatez, mientras que el joven vive para el futuro, se centran en lo que está por venir a sus vidas.

Por lo que se puede decir que la juventud es un proyecto de vida en que se debe aclarar que quiere ser y que desea hacer con su vida y tomar las decisiones necesarias para lograrlo. Este proyecto de vida se convierte en un medio insustituible para el auto perfeccionamiento personal.

1.8. EN RESUMEN

La *afectividad* se considera como la parte determinada de la psicología y tiene valor y trascendencia en la vida de las personas. Es el conjunto de las tendencias que son sensibles e innatas en el ser humano, y lo que producen en el interior de cada persona, correspondiendo a reacciones involuntarias. Las *emociones*, son una combinación de sentimientos, conocimientos y acciones, corresponde a la manera en la que procesamos y respondemos a los sentimientos.

El *sentimiento* no puede medirse directamente como si es posible medir las emociones. Cada persona tiene herramientas de reacción y respuesta automáticas. Los sentimientos, emociones y afecto son difíciles de definir e identificar, el mundo emocional es el más íntimo de cada persona. En este mundo, se encuentran grabados en valores culturales y los juicios que constituyen ambientes sociales que determinan los marcos de acción y convivencia.

La adolescencia es un periodo que se divide en etapas, que son continuas y en el que acontecen cambios a nivel neurobiológico que afectan el comportamiento de los jóvenes. Es

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

de vital importancia ayudarles a gestionar lo que piensan y sienten. En este período la familia cobra un papel de vital importancia en este proceso de desarrollo y maduración.

En el siguiente capítulo se procederá a plasmar el panorama en el que se encuentra Costa Rica y el desafío que es para las familias educar a sus hijos. Conocer este panorama ayudará a una mejor orientación en la educación familiar del adolescente.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

CAPÍTULO 2:

**APROXIMACIÓN AL CONTEXTO CULTURAL DEL ADOLESCENTE EN
COSTA RICA**

En este apartado se procederá a trazar algunas pinceladas de cómo se muestra el contexto cultural de la sociedad costarricense, de modo que puedan entenderse mejor los retos a los que se enfrentan padres y educadores. Probablemente, estas características sean también comunes en otras sociedades de otras latitudes. Sin embargo, en Costa Rica son especialmente interesantes de estudiar desde un punto de vista educativo.

2.1. HIPERSEXUALIZACIÓN DEL CONTEXTO INFANTIL Y ADOLESCENTE

En un artículo de prensa escrito por Olga Carmona, (2017) se recordaba que cerca del año 2007 la *Asociación de Psicología Americana* (APA) publicó un documento en el que denunciaba la tendencia de hipersexualizar el contexto infantil en las sociedades modernas. Se advertía desde entonces una preocupación porque el fenómeno abarcaba desde ropa, juguetes, videojuegos y series de TV, inoculando de forma sutil el erotismo prematuro.

El fenómeno se encuentra tan incorporado en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana que los adultos ni siquiera se dan cuenta: sujetadores con o sin relleno para niñas de ocho años, tacones, tops y minifaldas, heroínas de series con cuerpos de cómic de *Manara*, lugares para la celebración de cumpleaños infantiles que proponen concursos de belleza y modelaje con pasarela incluida, etc.

Incluso se habla de una precocidad en la llegada de la adolescencia, una etapa desconocida hace pocas generaciones llamada *preadolescencia* que va encogiéndose el período de la infancia, reduciéndose cada vez más a escasos años. Esta hipersexualización del contexto

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

cultural donde se mueven los niños y adolescentes conlleva inmediatamente a distorsionar el mundo de la sexualidad adulta y a separar la vinculación que existe entre la realidad sexuada y las demás capacidades humanas. Se obvia, por tanto, la necesidad de madurez física, emocional y psíquica de la persona.

2.2. VIOLENCIA Y AGRESIÓN AUTOINFLIGIDA: BULLYING Y CUTTING

Teruel (2007, pp. 26-29) da la definición del Centro Internacional de la Infancia en París sobre el maltrato y establece que corresponde a *“cualquier acto por acción u omisión realizado por individuos, por instituciones o por la sociedad en su conjunto y todos los estados derivados de estos actos o de su ausencia que priven al niño de su libertad o de sus derechos correspondientes y/o que dificulten su óptimo desarrollo”*.

Por lo que dentro del acoso da cabida a los abusos emocionales, tales como insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, críticas y otros que causen o puedan llegar a causar deterioro en el desarrollo emocional, social o intelectual.

El maltrato y/o agresión entre pares o iguales se da en diversas formas, algunas obvias y fáciles de detectar como el maltrato físico que deja huella, otras formas de abuso como el psicológico son más sutiles y la víctima lo pasa muy mal porque son conductas incomprensibles y difíciles de interpretar por quien las sufre.

Generalmente estas conductas van seguidas de hostigamiento como amenazas y chantajes. Además, el bloqueo social y exclusión son conductas de acoso poderosas que causan mucho estrés y ansiedad en la víctima y causa que el niño o joven se sienta incapaz de lidiar con el problema y muchas veces causa una depresión severa que puede llegar a considerar pensamientos suicidas, incluso tristemente muchas veces llegan a consumir estos pensamientos.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Aunque el tema del acoso es muy difícil de sobrellevar a cualquier edad, cuando la víctima es niño-púber o adolescente dada su inmadurez emocional, sin el debido apoyo será más difícil que pueda resolver estas situaciones negativas. Los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés causan mucho daño. Uno de los problemas mayores cuando un menor es acosado, es que muchas veces no sabe ni a quien ni la manera de contar lo que les está sucediendo, en parte por causa de que se siente desesperanzado y muchas veces con sentimientos de falsa culpabilidad.

Para que un acto sea considerado como acoso debe de cumplir con unas pocas características que son: *intencionalidad* de parte del acosador, situación de *superioridad* ya sea física o psicológica, comportamiento *repetitivo*. De acuerdo con Teruel (2007, pp. 33-36), entre las formas de maltrato sufren los menores se destacan algunos tales como:

Maltrato físico: corresponde a una acción no accidental que provoca daño físico.

Abandono físico: es una situación donde las necesidades físicas básicas no son atendidas.

Abuso sexual: es cualquier clase de placer sexual con un menor por parte de un adulto cuando haya posición de autoridad o poder, aunque no haya contacto físico, basta con que sea objeto de estimulación sexual.

- *Abandono emocional*: cuando el menor no recibe afecto, estimulación, apoyo o protección necesarios para su evolución.
- *Síndrome de Münchausen por poderes*: cuando madres, padres o cuidadores someten al menor a continuas exploraciones médicas y suministro de medicamentos con síntomas ficticios.
- *Maltrato institucional*: cuando hay abuso, negligencia detrimento de salud, seguridad o bienestar por parte de cualquier institución pública o privada que viole los derechos básicos del menor.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

- *Cyberbullying*. Esta agresión psicológica perpetrada por una o varias personas de manera reiterativa utilizando las nuevas tecnologías.

Según Rotta (2016, pp. 4-6) este tipo de acoso se ve favorecido por el falso anonimato que da internet, no se ve el daño que causa ni tiene que enfrentar a la víctima, tampoco tiene el riesgo de la represalia física de la víctima, carece de vigilancia de un adulto al momento de cometer el acoso, también requiere poco esfuerzo. Este tipo de acoso tiene algunos agravantes al ser por medio de internet, se propaga mucho más allá de la escuela, se difunde de manera muy rápida, Hay muchas maneras de hacerlo robado contraseñas, divulgando comentarios o fotografías de las víctimas, amenazas por whatsapp, etc.

Por lo que se refiere a Costa Rica, es el ***segundo país con más casos de bullying escolar***. Según Mora, (2018) en artículo publicado por el Instituto Tecnológico de Costa Rica, amparado en datos de la *Organización para la Cooperación de Desarrollo Económico*, OCDE, según estudio realizado por esa entidad en el año 2015, cerca del 11% de los niños han sufrido algún tipo de acoso. Este tipo de agresiones sobre todo el verbal se ha normalizado o hecho común en la sociedad costarricense. Se amplía no solamente a los niños y adolescentes, sino que es común también en universidades y ámbito laboral.

Según Durán (2020, pp. 26-33), el bullying no es algo nuevo: data de los años setenta. Sin embargo, en los noventa creció el interés en este tipo de caso debido al incremento en los casos. La autora comenta que la exposición actual al ámbito escolar es mayor pues inician más temprano, influidos también por las tecnologías que facilitan la difusión y propagación de acoso.

Existen dos problemas básicos: hay una confusión lingüística y semántica en el uso de los términos, y segundo nos encontramos en una cultura del silencio que procura mantenerlo oculto, ha ayudado a la perpetuación y dificulta su reconocimiento, limitando denuncias.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El acoso es un problema multifactorial de violencia interpersonal entre estudiantes que conviven en el ámbito educativo, que se ejerce de manera prolongada y proactiva, causa daño mediante agresiones sistemática, intencionales, reiterativas y unidireccionales que realizan una o varias personas contra la que se encuentra indefensa.

Al ser reiterativa y entre iguales, genera miedo o temor en la víctima y la hace impotente a salir sola de la situación. Generalmente el daño que se desea causar es procesual, ya que tiende a incrementarse pasando de acciones ligeras a moderadas y hasta graves.

El bullying atenta contra la dignidad y derechos fundamentales de quien sufre este tipo de maltrato, la víctima sufre efectos negativos en diversos ámbitos de su vida personal, familiar, social y académica, así como el desarrollo emocional y desempeño académico. Este acoso está presente en los centros educativos costarricenses y afectan de manera considerable el ambiente escolar.

En el año 2007 se realizaron estudios con estudiantes del Gran Área Metropolitana de San José para medir las conductas agresivas. Este estudio demuestra que la mayoría de los agresores son hombres (21%) y ellos utilizaron más la fuerza física. El 9% de los acosadores fueron mujeres y el acoso a sus iguales se realizaba de manera solapada generalmente con acoso verbal. (insultos) seguido por empujones y golpes.

El 50% de las ocasiones en que se detecta la agresión, no hubo ninguna consecuencia de sus actos. El total de víctimas en secundaria fue del 33% de los que el 17% fueron hombres y el 13% mujeres quienes vivieron las agresiones en presencia de otros (los observadores) quienes permanecieron al margen de los acontecimientos, esta situación implicaba tanto a los estudiantes como a docentes que permanecieron indiferentes ante las situaciones de bullying.

En el año 2015 se realizó otro estudio con 1155 estudiantes de edades entre los 8 a los 15 años, igualmente del Gran Área Metropolitana, cuyos resultados comparados con los

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

resultados del 2007, demuestran cómo este problema es una realidad en el país y que va en aumento. Según los datos obtenidos en el IV Informe Estado de la Educación, el bullying en sus diferentes formas llega a alcanzar el 39% del total de estudiantes que lo han sufrido y el 9% son víctimas frecuentes.

Las burlas y humillaciones son mucho más frecuentes que los abusos físicos. Curiosamente los hombres son más propensos a sufrir acoso que las mujeres, ya que consideran únicamente la violencia física como indicador de bullying. Los datos estadísticos del Ministerio de Educación Pública se tabulan a continuación tomados del departamento de estadística para el periodo del 2006 al 2016 por ciclo educativo:

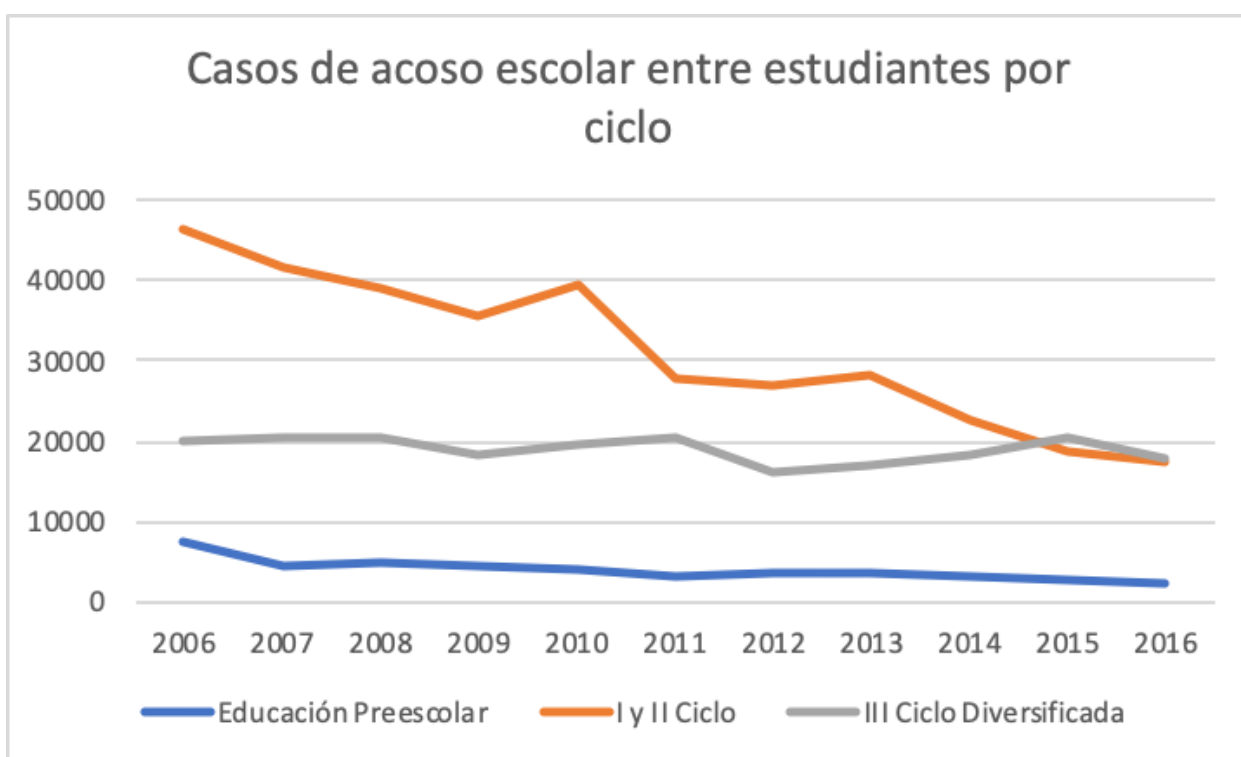


Figura 2.1 Fuente Departamento de Análisis Estadístico Ministerio de Educación Pública de Costa Rica

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

De acuerdo con los datos aportados por las estadísticas de los últimos diez años, se nota un declive en los casos de acoso escolar totales de un 47%. Sin embargo, en edad preescolar hay una disminución y un descenso marcado en los primeros dos ciclos de 7 a 12 años y un incremento en los niveles de secundaria hasta los 15 años. Aunque en años anteriores los adolescentes tenían datos menores a los niños y preadolescentes en los últimos años del 2015 al 2016 se ha notado un incremento en los acosos entre estudiantes de estas edades.

En cuanto al tipo de acoso que se lleva a cabo entre estudiantes los resultados fueron los siguientes para los diez años en la estadística:

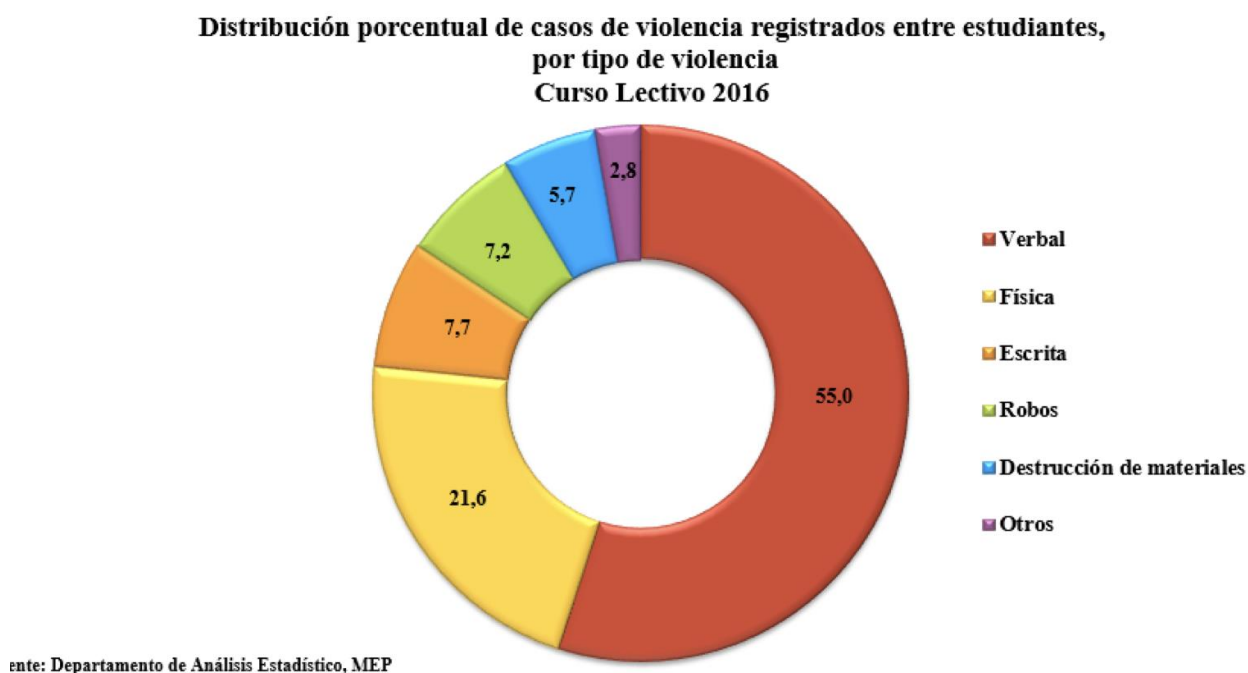


Figura 2.2 Tomado del Departamento de Análisis Estadístico, Ministerio de Educación Pública de Costa Rica

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

Desde la perspectiva legal, Costa Rica cuenta con un marco normativo importante en cuanto a la niñez y adolescencia, que parte de la *Convención Internacional sobre los Derechos del Niño*. A partir del año 2010 el Gobierno empezó con campañas para hacer conciencia de estos problemas, instando a reafirmar los valores éticos, estéticos y ciudadanos como base de convivencia escolar, y procedió a la elaboración de reglamentos internos en cada institución, así como campañas contra a violencia física, psicológica y sexual. Sin embargo, es claro que no se está cumpliendo con las expectativas de la población.

Todavía están pendientes procesos de investigación e intervención que atiendan las necesidades de los actores, a fin de disminuir el acoso en las instituciones costarricenses. Como parte de las acciones, el *Ministerio de Educación Pública de Costa Rica*, ha establecido un protocolo que debe ser acatado por todas las entidades educativas, tanto públicas como privadas a fin de identificar y trabajar en cada caso de acoso o de sospecha en las instituciones educativas (Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, 2020).

Entre los documentos publicados se encuentran los siguientes:

- Pautas generales para protocolos de actuación en situaciones de violencia y riesgo en los centros educativos.
- Protocolo de actuación en situaciones de bullying.
- Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas.
- Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual.

2.3. CUTTING O AUTOLESIONES VOLUNTARIAS

El cutting es una forma de autolesión voluntaria que está siendo muy utilizada entre los adolescentes y adultos jóvenes. Las autolesiones voluntarias son heridas infringidas por la misma persona para dañarse de manera intencional. Entre las que se detallan algunas de las

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

siguientes según Cajal (2020, p. 1): el cutting equivale a un 85% de los casos de autolesiones, las quemaduras a un 35%, golpes y otros 32%.

De un estudio de 5000 alumnos con edades entre 14 y 15 años, el 2% de los varones y el 6% de las chicas se había lesionado. Generalmente son ocasionados por sentimientos no controlados y que el joven no sabe cómo demostrarlos.

Las personas que se autolesionan tienen una gran inestabilidad emocional, conductual y social. Les cuesta las relaciones interpersonales y son personas inestables e inseguras. Las emociones que experimentan las consideran poco soportables e imposibles de identificar. Las autolesiones se convierten para estos jóvenes en recurso de alivio.

Muchas veces son motivados por sentimientos de culpabilidad, de la necesidad de sentirse vivos, expresión de ira, llamar la atención. Según Cajal (2020, p. 2-3) las autolesiones se relacionan con control excesivo de la corteza prefrontal que reduce la sensación de dolor, además de la amígdala que se encarga, como se ha visto anteriormente, de las emociones.

Generalmente no constituyen un intento de suicidio sino más bien una llamada de ayuda, pues buscan relajar los sentimientos negativos. Sin embargo, algunos de los casos de autolesiones terminan en suicidio. Esta conducta puede causar adicción que lleve a un círculo vicioso, ya que mediante esta práctica la persona encuentra un alivio al agobio que la embarga.

Según estudio realizado por la Comisión Técnica Interinstitucional sobre Estadística de Convivencia y Seguridad Ciudadana, (COMESCO), denominado *Estado del suicidio en Costa Rica para los períodos 2014 al 2018* emitido en el mes de diciembre 2019, preparado por varias organizaciones gubernamentales y en cooperación con la *Organización*

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren en el mundo más de 800.000 personas por actos suicidas y por cada una de las muertes, 20 personas han intentado quitarse la vida.

Cada 40 segundos se suicida una persona y constituye la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años, luego de los accidentes de tránsito. Un alto riesgo de suicidio se asocia con sentimientos de desesperanza, enojo incontrolado, venganza. Sentir que no existe otra salida. El riesgo aumenta con el uso de alcohol y otras drogas, así como por sentimientos de soledad y ansiedad entre otros factores.

La conducta suicida comprende desde actos cognitivos como la idea suicida hasta conductuales, cometiendo el acto o intento. El deseo de morir es la antesala del comportamiento destructivo.

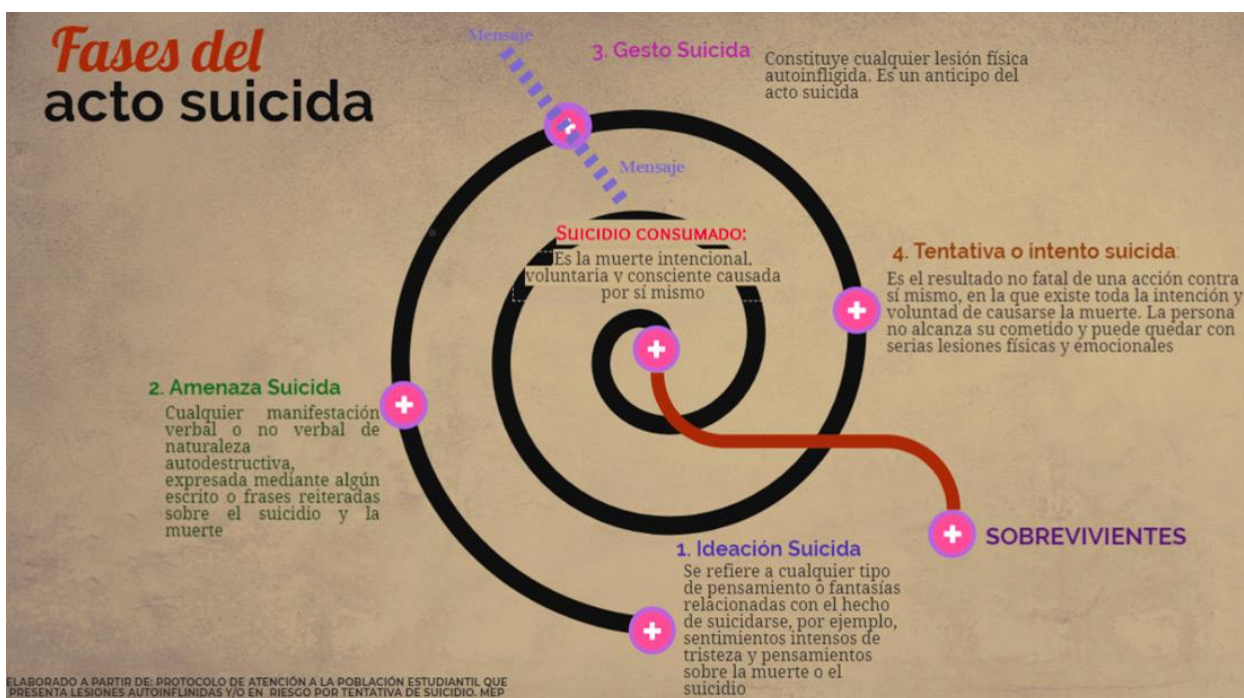


Figura 2.3 Tomado del estado del suicidio en Costa Rica periodo 2014-2018 p. 10

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Las fases del acto suicida en la figura anterior, demuestra que el suicidio se vincula con la relación interpersonal. Existe una falla en la comunicación, tanto de parte del emisor en este caso la persona con tendencias suicidas en su intento de transmitir verbalmente el mensaje, y falla el receptor que no sabe identificar o decodificar el mensaje de manera adecuada y atribuye las acciones desde otro enfoque, menos es capaz el receptor de tomar las medidas para actuar ante las señales del emisor. La persona con tendencias suicidas necesita hablar sobre su problema y no que el tema suicidio sea considerado como un tabú.

El acto suicida es muy complejo porque no solamente implica aspectos psicosociales que el mismo acto pueda desencadenar, es algo más que un problema psicológico del suicida, sino que debe entenderse como un problema epidemiológico con una tendencia muy creciente. A fin de prevenir estos actos, es necesario identificar los factores de riesgo en cada localidad. En la parte social, los sistemas educativos y de salud son pilares fundamentales.

Aunque se han realizado esfuerzos para tomar acciones dirigidos a llenar los vacíos del sistema de salud u atención y contención en los sistemas educativos, estos no han sido suficientes para lograr una promoción integral de la salud mental.

En los cuatro años que abarca el estudio del 2014 al 2018, los resultados de los intentos de suicidio se grafican a continuación:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

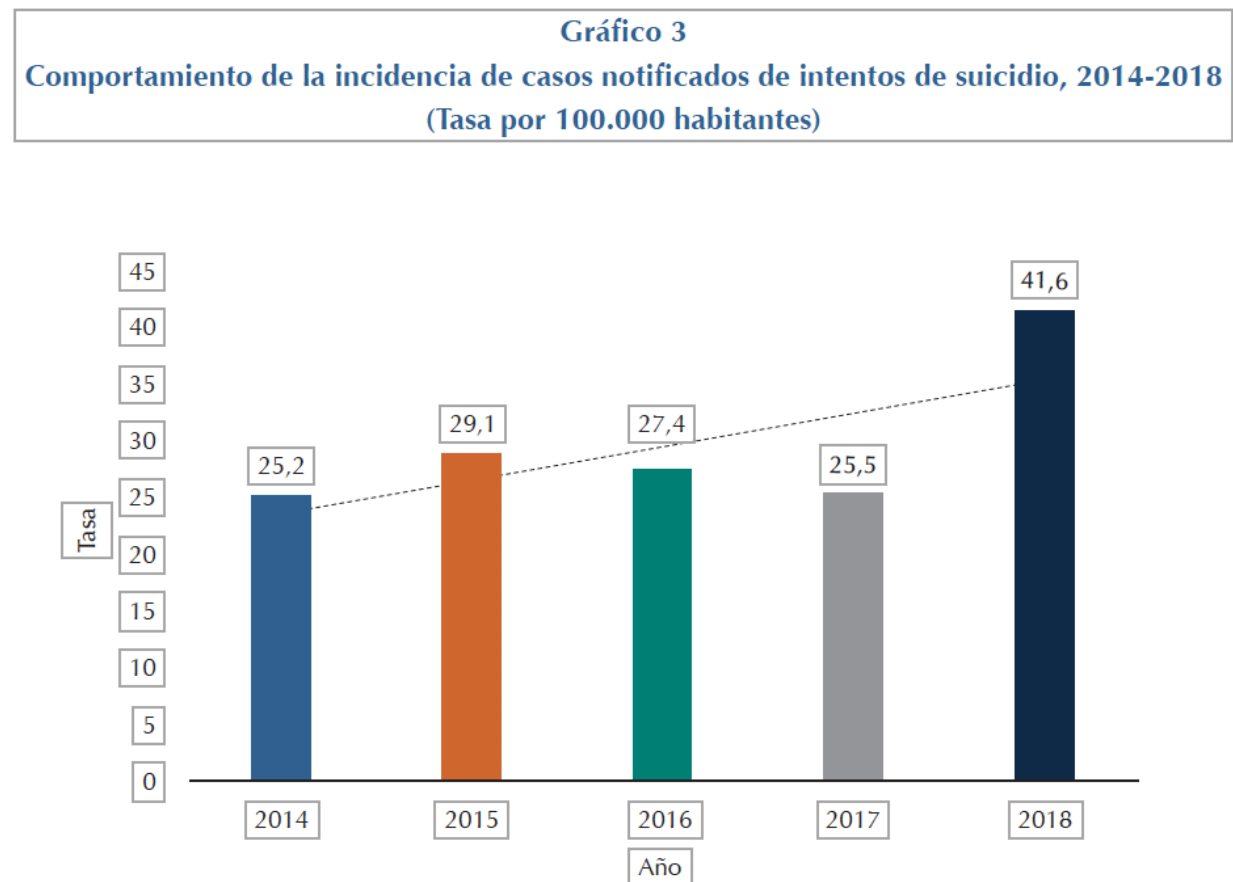


Figura 2.4. Fuente Dirección de Vigilancia de Salud, Ministerio de Salud (2020)

De este gráfico se aprecia los intentos de suicidio en los 4 años, se aprecia la edad más temprana es de los 10 años y el pico más alto se sitúa justamente en los adolescentes con edades entre los 15 y 19 años. Se considera este rango de edad mucho más vulnerable respecto a los demás, ya que la población joven está mucho más expuesta y tiene menos herramientas para hacerle frente a situaciones como el bullying, la frustración, menor madurez emocional y poco apoyo de las familias.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Esta población no encuentra actualmente eco a las llamadas hechas a través de los gestos suicidas. Del total de los intentos de suicidio el 72% fue por ahorcamiento, el 13% por cortaduras, 11% por envenenamiento y el 3% por ingesta de navajillas. Del restante 1% no se tiene información.

En el año 2018 un 10% del total de las personas jóvenes tuvo deseos de quitarse la vida y el porcentaje es mayor entre mujeres que hombres. El 6% de las personas jóvenes ha intentado quitarse la vida. Según el mismo informe, un 10% de las personas jóvenes ha buscado ayuda por estrés excesivo y un 6% por depresión y ansiedad.

En lo referente a los suicidios consumados, que pasaron de 288 casos en 2014 a 327 en el 2018, en números absolutos, los hombres se suicidan con mayor frecuencia que las mujeres con una relación de 6 a 1.

Sin embargo, según los grupos de edades, de los 12 a los 17 años el porcentaje de suicidio en hombres es la mitad del de las mujeres. El método más utilizado tanto en hombres como mujeres en este rango de edad es el ahorcamiento en más del 70% de los casos.

Concluye el estudio entre otros aspectos, algunos comentados anteriormente que las personas sobrevivientes a un suicidio pasan un largo periodo de duelo y trauma, ellos pasan a formar parte de la población con riesgo de suicidio. Debe trabajarse a nivel de la persona y de la familia en la parte preventiva, la parte social debe ubicar poblaciones con mayor riesgo como violencia sexual, consumo de sustancias.

El Estado debe considerar el suicidio como un aspecto de salud pública. El sistema educativo debe fortalecer los protocolos antisuicidio. El primer paso para la atención del suicidio es hablar de él se debe romper el silencio que se ha construido a su alrededor.

2.4. ACCESO PRECOZ A PORNOGRAFIA: LA NUEVA DROGA

La pornografía según definición del Diccionario de la Real Academia Española "es la presentación cruda y abierta del sexo, así como un espectáculo, texto o producto audiovisual que busca producir excitación".

Los datos aquí comentados provienen de apuntes personales realizado en el curso *Adicción a la Pornografía* ofrecido por *daleunavuelta.org*. En el año 1948 aparece el libro escrito titulado "*Sexual Behavior in Human Male*" por Alfred Kinsley quien defendía la pornografía e insistía en la necesidad de que todo comportamiento sexual se normalizara como expresión de libertad de la persona, para poder seguir su instinto, esta obra generó el marco teórico para los defensores de la pornografía.

De esta manera, empezaron a surgir formas de representar esta faceta de la sexualidad en la sociedad como por medio de las revistas *Playboy* y *Penthouse*. Este material estaba disponible en Quioscos de venta y el consumidor debía ser mayor de edad, por lo que había exposición de parte del consumidor, aunque su consumo era privado.

A partir de finales de los años 70 aparecen las videograbadoras, ahora una novedad en la forma de poder hacer videos con contenido sexual caseros. El 75% de los VHS tenía contenido pornográfico. Ya no serían solamente fotos, sino que ahora se podrían ver con movimiento, escenas más reales. A finales de los años 70 el negocio de la pornografía era tan lucrativo que sus ingresos superaron los 2.000.0000.000 de euros.

Con la aparición de Internet en 1994, hay un cambio de contenido y además se hace más extremo. Para el año 2000 con los celulares con acceso a Internet, la pornografía está ahí mismo a un dedazo asequible en cualquier lugar. Se ha convertido en pornografía de bolsillo. El incremento en los contenidos pornográficos ha crecido exponencialmente.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En el año 2008 el 1% del tráfico pornográfico venía del celular, hoy en día el 75%. Existen cinco millones de vídeos subidos a la red, con 1.000.000 horas de contenido. Preocupante que el 50% del total del contenido de Internet es de pornografía. Se efectúan a nivel mundial más de 100 millones de visitas diarias a estos sitios. Las horas de mayor consumo son de las 10 pm a la 1am y el día de mayor visita es el domingo.

Se ha tratado socialmente de normalizar el consumo de pornografía, actualmente ya no se contempla la parte moral. La edad de la primera exposición a la pornografía es alarmantemente temprana desde los 8 años con una media entre los 10 a 12 años. Dado que actualmente los contenidos cumplen con las 3 A: Anónimo, Accesible y Asequible. El consumo puede ser esporádico o fácilmente puede llegar a convertirse en una adicción.

La pornografía puede producir un trastorno de hipersexualidad, si durante seis meses o más tiene cuatro de los puntos que se detallan a continuación:

- consume mucho del tiempo del adolescente
- es una respuesta a estados como ansiedad, depresión o aburrimiento
- desarrolla pensamientos o conductas sexuales como respuesta a situaciones estresantes de la vida
- sus esfuerzos son infructuosos por controlar los impulsos
- repite el comportamiento sexual sin tener en cuenta el daño que le causa a sí mismo y otros

Además, el consumo le causa un malestar al adolescente a raíz de sus actos. Estas conductas no son causa de consumo de otras drogas o episodios maniáticos. Sino que tienen *consecuencias personales* como pérdida de la autoestima, sentimientos de culpa o vergüenza,

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

soledad o esclavitud. Las *consecuencias sociales* pueden manifestarse como aislamiento y pérdida de amistades, así como falta de habilidades sociales.

Las *consecuencias interpersonales* comprenden rupturas sentimentales, pérdida de confianza y daño emocional a otras personas. Las *consecuencias económicas*, algunas son los despidos y gastos excesivos en pago de sitios web. Puede acarrear también *consecuencias legales* tales como denuncias, detenciones y acciones irresponsables.

A pesar de esto el consumo de pornografía es una realidad, cerca del 91% de las personas se han visto expuestas o han visto alguna vez pornografía. La condición sexuada de la persona abarca muchas dimensiones: afectiva, cognitiva, física, espiritual y cultural. El problema con la pornografía es que elimina todas las dimensiones centrándose solamente en la parte física.

Las conductas sexuales y eróticas que se ven en la pornografía están llenos de fantasía, violencia o agresión. En el 88% de los videos generalmente existe violencia del hombre, esto crea una idea de aceptación de violencia hacia la mujer. Si se convierte en adicción, como se verá más adelante, cada vez se necesita ver contenidos con mayor grado de violencia para obtener satisfacción.

En los adolescentes les crea una idea falsa del sexo, los jóvenes no se sienten conformes con su cuerpo pues no se parece al de los videos, muchos demandan a sus parejas comportamientos o esperar un nivel de satisfacción que no es el que obtienen, pues crea una obsesión de perfección. La infidelidad dentro del matrimonio ha crecido un 300% por esa falta de satisfacción. El sexo se convierte en el fin de la sexualidad dejando de lados las demás dimensiones por lo que es un acto carente de amor.

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

De acuerdo con López y Font (2020, pp. 165-177) la adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro caracterizada por una búsqueda patológica de la recompensa o alivio a través de sustancias o conductas. Cuando se cataloga a una persona como adicta, es porque consume de manera crónica y ese consumo tiene alguna consecuencia negativa. Un inadecuado funcionamiento emocional predispone a la persona a las adicciones y las utiliza para manejar ese malestar afectivo.

Las personas con problemas emocionales muestran en respuesta a los estímulos negativos una respuesta exagerada de la amígdala y la ínsula que les impide bajar el estrés y obtener descanso y bienestar. El proceso de adicción se muestra a continuación:

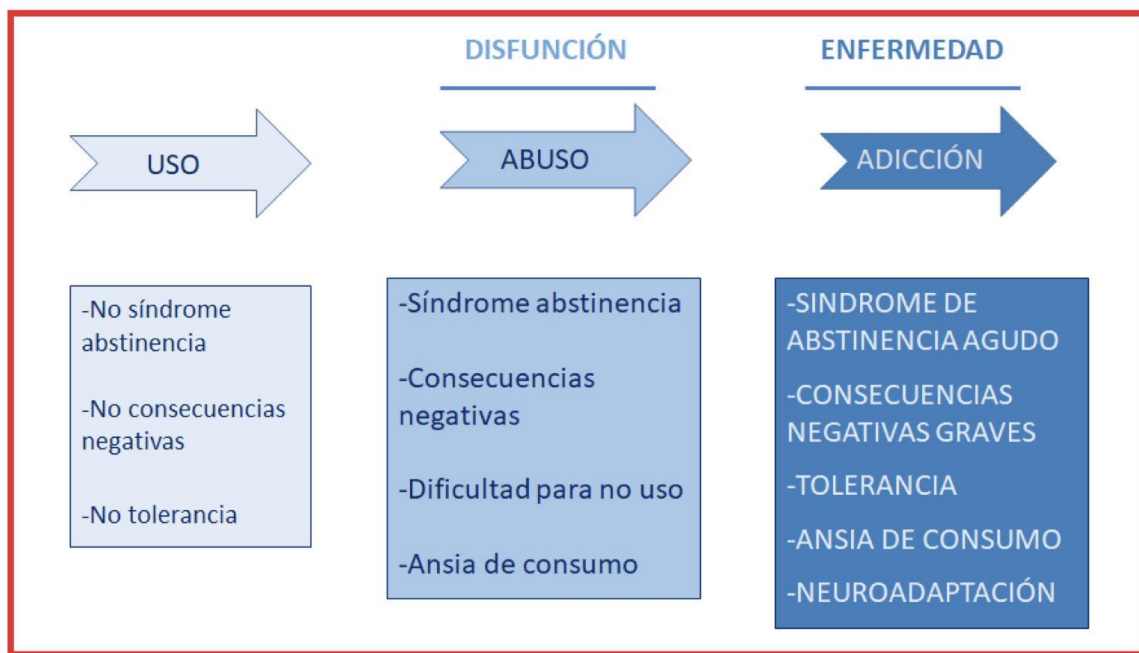


Figura 2.5 Proceso de adicción. Tomado de López & Font (2020, p.166)

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La adicción es un trastorno crónico que se caracteriza por:

- a) Compulsión para buscar la droga
- b) Pérdida de control para el consumo
- c) Aparición de estados emocionales negativos con síndrome de abstinencia cuando se suspende.

Toda adicción supone una pérdida del equilibrio del sistema de recompensa, se pierde el control que hace la corteza frontal sobre los circuitos que gestionan la gratificación.

La adicción puede ir acompañada por procesos de desarrollo como:

- a) Tolerancia que disminuye los efectos con cierta cantidad por lo que cada vez se requiere más para poder obtener el nivel de satisfacción determinado.
- b) Sensibilización que se refiere al aumento de algunos efectos farmacológicos y de conducta que provoca una sustancia al ser consumida de manera reiterada.

Existen mecanismos cerebrales que regulan la sensación de placer y de castigo o desagrado. La alteración de este mecanismo llega a buscar un nuevo balance de manera artificial. Existen adicciones que empiezan como decisiones conscientes tales como el juego, pornografía que son controladas al inicio hasta que llegan a ser decisiones inconscientes y que se toman de manera automática. Con el abuso puede convertirse en algo incontrolable y obsesivo, se pierde el control del circuito que controla las decisiones gratificantes.

La exposición repetida a sustancias o actividades que producen adicción lleva al desarrollo de comportamientos tales como dependencia, tolerancia, sensibilización y ansia. El alcohol, las drogas, relaciones, redes sociales, pornografía producen una respuesta placentera, con esto se produce un aumento en la concentración de dopamina que al consumir sustancias

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

adictivas no baja cuando cumple la función, sino que la aumentan, de modo que el estado de placer impulsa a volver a buscar una y otra vez el estímulo, que se traduce en una usurpación de los mecanismos de recompensa, cada vez necesita más dopamina para experimentar el placer y se desencadena la adicción.

Los adictos no deciden, sino que están obligados a consumir, porque el deseo creado por consumir la sustancia o actividad es incontrolable porque no puede retrasar la recompensa. La diferencia entre las recompensas naturales y las drogas o conductas es que la liberación de dopamina en la sinapsis es de mayor magnitud y duración. Con la reiteración de los estímulos naturales la liberación de dopamina disminuye o desaparece, pero con las adicciones, se libera dopamina cada vez que se consume. Lo que la dopamina provoca es un refuerzo de la conducta hace repetir la actividad que da lugar al placer, pero no produce el placer.

Las grandes oleadas de dopamina son las que enseñan al cerebro a buscar las drogas. Hace trampa en los circuitos de recompensa. Provoca que la persona se sienta desmotivada, triste y entonces necesita seguir consumiendo aún para alcanzar el nivel normal de recompensa, lo que lleva a tomar mayores dosis para alcanzar la euforia si ha llegado a desarrollar tolerancia.

De acuerdo con Ballester & Orte (2019, pp. 21-60) de los jóvenes entrevistados en España, un 69.9% dice haber recibido algún tipo de educación afectivo sexual, sin embargo, el 72.8% ha resuelto sus dudas con amigos. El 70,7% ha visto pornografía en los últimos años siendo los varones los que consumen más que las mujeres. El 59,7% se inició con menos de 16 años. La media para los varones fue de 14 años.

El fin del consumo de pornografía para los menores fue en primer lugar la masturbación y en segundo lugar saciar la curiosidad. La mayoría de los encuestados responde que ha visto

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

alguna vez, aunque sí concuerdan en que a través de los años han visto con mayor frecuencia. EL 70% ve la pornografía en solitario y el 69% la ve en su casa. Lo que concuerda con las horas y días en que se registra mayor ingreso en las páginas pornográficas. El medio más utilizado fue el celular en un 50% de los encuestados.

El 50% de los adolescentes españoles entre 14 y 17 años ve regularmente pornografía en internet. y cada vez lo hacen a edades más tempranas debido a las facilidades que se mencionaron en los primeros párrafos de este apartado. Muchas veces los jóvenes ni tan siquiera tienen que buscarla pues hay ventanas como anuncios que llevan a esas páginas.

En Costa Rica se han incrementado la cantidad de adolescentes que consumen pornografía a edades muy tempranas. Una encuesta realizada Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, (2020, pp. 68-69) un 48% de los adolescentes entrevistados afirman que han tenido acceso a material con contenido pornográfico cuyo rango de edad está entre los 10 y 15 años, los medios utilizados para acceder al contenido pornográfico: la televisión, el internet y el celular.

El 68% de los adolescentes que reconoce consumir pornografía son varones. Un 49% de los entrevistados considera la masturbación como algo normal. El siguiente gráfico muestra los rangos de edades en que los adolescentes costarricenses ven por primera vez pornografía según encuesta realizada en el año 2013:

PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA

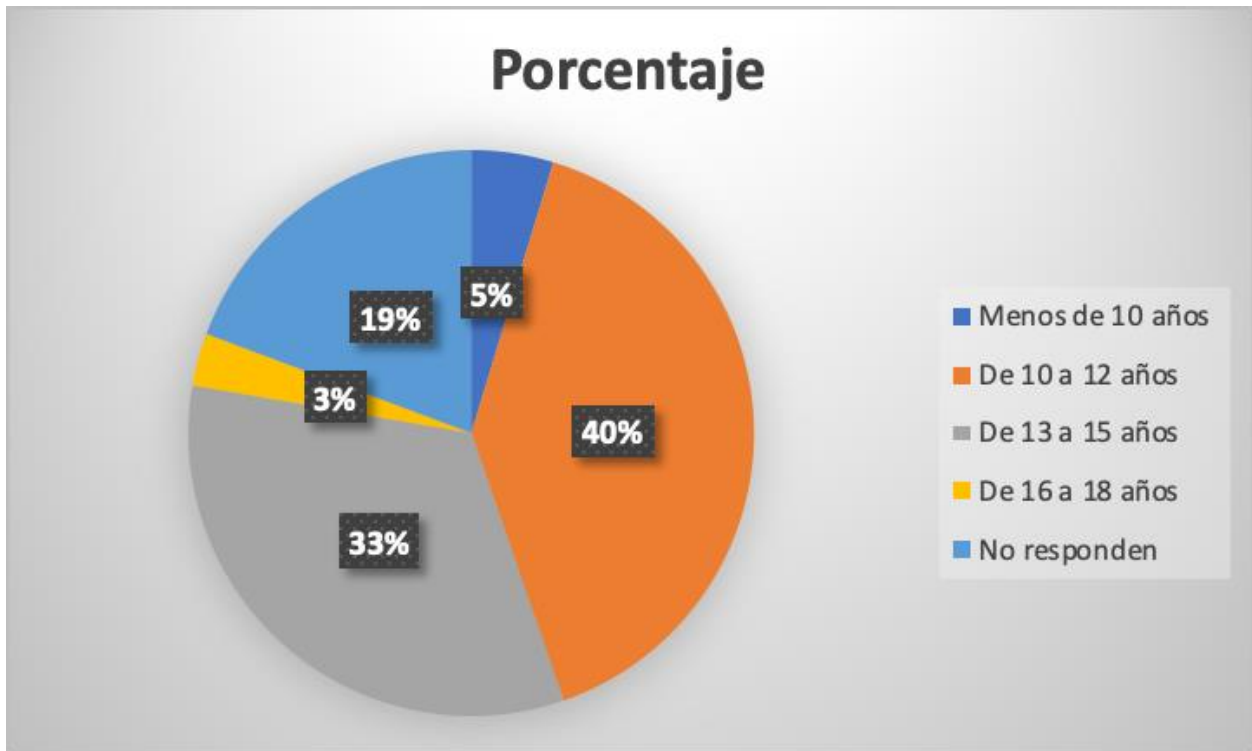


Figura 2.6 Edad de inicio de consumo de pornografía adolescentes costarricenses. Tomado de Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, (2020, p.82)

Los medios utilizados para acceder a contenidos pornográficos utilizados por los adolescentes costarricenses se detallan a continuación:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

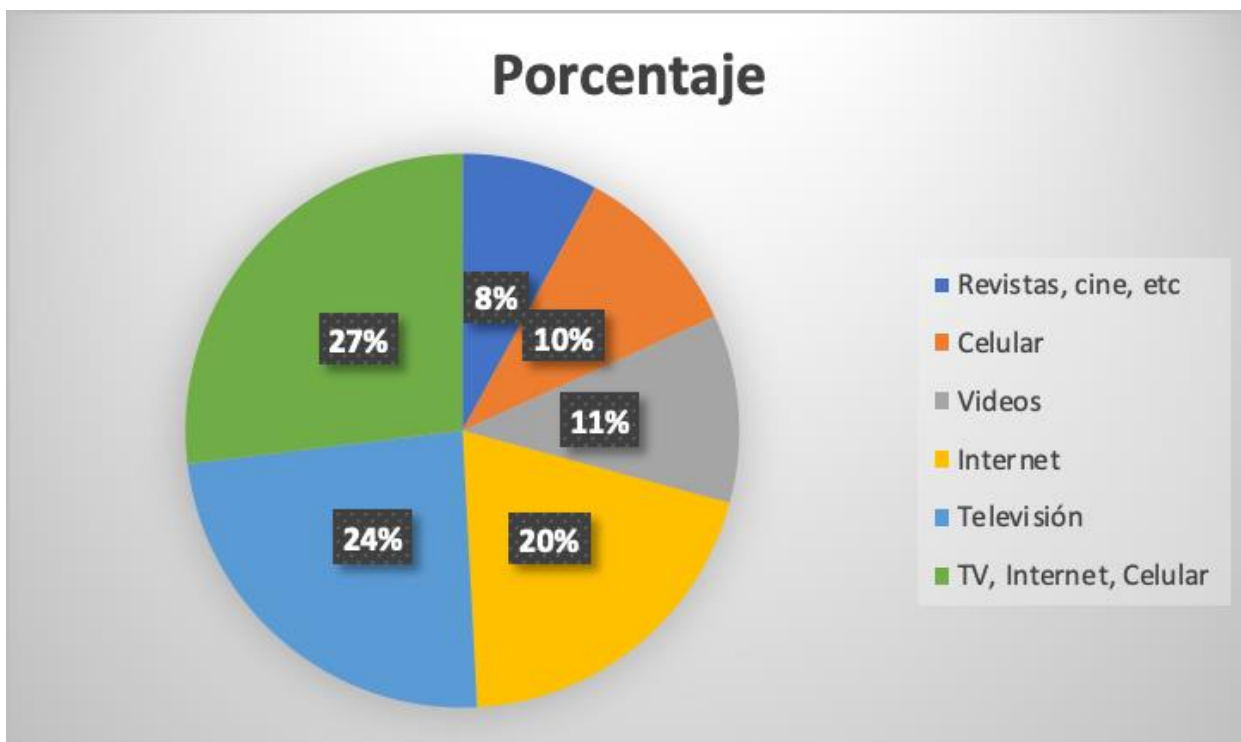


Figura 2.7 Medios utilizados para acceder contenidos pornográficos. . Tomado de Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, (2020, p. 82)

Según De Irala (2020, pp. 82-90) el problema de la pornografía no es lo que revele demasiado de la persona (que está expuesta en la imagen) sino que revela demasiado poco de ella pues es reducida a sus órganos y facultades sexuales por lo que la despersonaliza. Aunque se vea cuerpos desnudos no enseña nada sobre la persona ni sobre sexualidad. Sin embargo, puede llegar a producir discapacidad en el joven para amar a través de una relación sexual pues produce adicciones, distorsiona la idea que pueda tener sobre la sexualidad y asocia las relaciones con violencia.

Un aspecto importante es que las imágenes que se muestran son poco realistas pues muestran generalmente cuerpos perfectos según los estándares de belleza, todo funciona perfecto hasta

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

el punto de se olvida que los ritmos del varón y la mujer son diferentes para llegar al orgasmo. Esta falta a la realidad puede llegar a causar una decepción con sus cuerpos y relaciones sexuales aunque sean normales.

Pero sobretodo en la pornografía se omite el sentido humano de la relación. Las relaciones sexuales más plenas son basadas en el amor que va mucho más allá del placer como fin último. El consumo de pornografía también insensibiliza ante el atractivo natural de la belleza tanto femenina como masculina, al ver guiones sexuales artificiales, la persona puede llegar a perder capacidad para responder adecuadamente a los estímulos de la vida real.

2.5. USO GENERALIZADO Y SIN PAUTAS EN REDES SOCIALES Y EN EL USO DE NNTT

Las dos primeras preguntas que cabe hacerse ante el empleo de las NNTT es: con quién y para qué.

Con quién. Según García & Bringué (2007, pp. 27-30), el mayor público con acceso a internet son los jóvenes de 15 a 17 años, y la mayoría navega por internet en solitario.

Para qué. Esta respuesta será mucho más extensa. Del para qué derivan los posibles retos a los que se enfrenta la educación familiar.

A la par del desarrollo de la tecnología se están modificando las maneras de comunicarse, de estudiar y relacionarse, navegar en la red se ha convertido en la actividad favorita de los jóvenes. La mayoría de los jóvenes reconocen que para pasar más tiempo en internet han tenido que reducir su dedicación a otras actividades, la mayoría a la televisión.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Las nuevas tecnologías han traído un cambio en la cultura de la comunicación. La comunicación puede ser sincrónica o asincrónica, presencial o no presencial. Los chats según García & Bringué (2007, pp. 54-60) presentan los mismos rasgos de una conversación coloquial, salvo por no ser oral. Los jóvenes para transmitir el mensaje obvian la sintaxis y la ortografía, tratan de ser comprendidos con iconos, emoticones por ejemplo.

Al ser una conversación anónima pierde pudor, vergüenza, miedo a expresarse ya sea con la verdad o mentira, ya que quien escribe obtiene una protección y libertad al mismo tiempo. Los chat también presentan riesgos de que desconocidos contacten a los menores para diversos propósitos. Aunque no muchos jóvenes contestan mensajes de desconocidos hay un sector de riesgo entre los 10 y 11 años en que cobran valor para experimentar.

Las salas de chat son peligrosas, los menores experimentan y son fácilmente embaucados por pederastas que empiezan a enviar mensajes sugerentes. Lo preocupantes es cuando empiezan a proponer a los menores que se conozcan, que tengan una cita.

Un 65% abandona la charla, un 21% continúa y solamente un 14% pide ayuda a un adulto. Según los autores, un 44% de los menores que navegan regularmente, se han sentido acosados sexualmente en internet en alguna ocasión. Una de las tácticas más utilizadas es hacerse pasar por menor de edad con aficiones semejantes a las del menor. Esto con el fin de irse ganando la confianza.

Según López y Font (2020, pp. 206-213) las redes sociales permiten que se establezcan a nivel global contactos y relaciones con muchas personas, lo que ha llevado a un patrón de comportamiento peligroso: el de dependencia de los dispositivos tecnológicos lo que causa alteración en las pautas de conducta.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Los *Hikikomori*² en Japón, siendo un claro ejemplo de casos extremos, como comentan las autoras, se apartan de todo de manera voluntaria rodeados de todo tipo de dispositivos, les basta el entorno de la tecnología y tienen una extrema dependencia en los gadgets. Si no se hace uso adecuado de las tecnologías puede aparecer la adicción, el miedo a perderse algo de lo que sucede si no están pendientes de las redes.

Se ha comprobado que los cambios en la estructura cerebral de los tecno adictos son semejantes a los de dependencias químicas como las drogas y el alcohol. La adicción a Internet se conoce en inglés como (IAD) Internet Addiction Disorder con cambios físicos a nivel cerebral específicamente en la materia gris y blanca en la parte prefrontal del cerebro. Estos cambios hacen que el adicto pierde la capacidad de priorizar adecuadamente sus tareas.

Puede llegar a afectar el sistema de recompensa del cerebro, al liberar dopamina que promueve la experiencia placentera. Igual que con otras adicciones se necesita mayor cantidad de actividades para obtener el nivel de satisfacción. El carácter impredecible de las noticias, buenas o malas que recibe cada vez que se actualiza, lo convierte en un factor más de adicción.

Los juegos masivos de multijugadores en línea pueden conducir también a adicción ya que nunca terminan. Son diferentes retos y niveles, personajes y situaciones que es casi inabarcable. Según las autoras, en un estudio de 67 jóvenes jugadores en línea, han sido valorados con ayuda imágenes de alta resolución que existe una correlación entre los cambios de la estructura cerebral y la puntuación que alcanzan en las pruebas de adicción a Internet.

²El término Hikikomori fue acuñado por el psiquiatra Tamaki Saito, en el año 2000 y significa apartarse, estar recluido. Se define como una forma voluntaria de aislamiento social o auto-reclusión, debido a factores tanto personales como sociales. <https://psicologiymente.com/clinica/hikikomori-sindrome-oriental-habitacion>

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En los adolescentes se alteran las conexiones que permiten el autocontrol, pierden el control de los impulsos y la capacidad de decisión.

La *fuerza adictiva de las nuevas tecnologías* es que el adolescente se puede perder en un mundo de fantasía que lo ayuda a huir de la realidad, de la rutina cotidiana y muestra además una imagen no real de su persona. Si el adolescente tiene baja autoestima, el meterse en este mundo fantasioso ayuda a buscar la seguridad que le falta. En algunos casos la falta de amistades, problemas de comunicación en la familia, soledad interior pueden inducir la adicción a las tecnologías.

Según López & Font (2020, pp. 209-210), este tipo de adicción es más común en los varones, diversos estudios sugieren que las drogas y conductas adictivas tienen efectos diferentes entre ambos sexos ya que el sistema de recompensa es diferente entre ellos. Puede haber una predisposición genética a los comportamientos adictivos, un defecto en los receptores de dopamina que les dificulta obtener situaciones placenteras desde actividades normales.

Consiguen la recompensa grata al desarrollar más frecuentemente las actividades y comportamientos que les produce un aumento en la dopamina. Al ser el cerebro adolescente inestable dados los rápidos cambios que sufre, la influencia del ambiente, de la educación, la apertura a los demás y sus formas de vida configuran la biología cerebral. Las estrategias emocionales de los adolescentes se dirigen a obtener recompensa de manera inmediata.

Algunos de los factores que influyen en las diferentes adicciones en los jóvenes se muestran a continuación:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*



Figura 2.8 Factores que influyen y consecuencias de las adicciones. Tomado de López y Font, (2020, p. 211)

Uno de los primeros cambios que experimenta el cerebro adolescente es el de la formación y maduración del sistema de recompensa que procesa las sensaciones agradables por la dopamina. Con el tiempo el comportamiento adictivo llega a causar cambios en las neuronas y circuitos que pueden permanecer aún después de que la persona deje de consumir.

De acuerdo con López & Font (2020, pp. 221-227) en los últimos años las relaciones sociales han cambiado profundamente. La comunicación actual es en línea por medio de correos electrónicos, redes sociales, y otros medios virtuales que han suplantado la conversación cara a cara. El mundo global exige mayor interacción en grupos a través de internet, enmascarar

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

las emociones durante la mayor parte del día lo que ocasiona un trabajo emocional que afecta la psique y la salud física.

Ese cambio de interactuar con los demás causa en muchas personas un sentimiento de soledad. La realidad virtual nos lleva al exterior del cuerpo, tener un lenguaje audiovisual casi sin palabras, desconecta los canales de comunicación humana y empobrece las habilidades empáticas.

La empatía hace a la persona capaz de reconocer las emociones de los demás y situarse en su perspectiva, lograr comprender la vida emocional de otra persona, aunque no se compartan opiniones, ni estar necesariamente de acuerdo con las reacciones afectivas de la otra persona. La empatía es un don que aporta un talento extraordinario para interactuar, comunicarnos y convivir.

Es una destreza que se desarrolla a lo largo de la vida, desde la infancia y se modela en la adolescencia y evoluciona con la madurez y experiencia en la vida. La empatía humana es inseparable de lo emocional y cognitivo. Por lo que la empatía cobra una importancia trascendente en el mundo tecnológico.

Un estudio llevado a cabo en Costa Rica por la **Fundación Paniamor** (2020) acerca el uso de la tecnología en jóvenes de 9 a 17 años demuestra en los resultados que este grupo tiene una alta conectividad y grandes oportunidades para acceder a las tecnologías digitales. Un 79% de la población bajo estudio se conecta todos los días varias veces al día a Internet. El 74% lo hace desde el teléfono celular. Las aplicaciones que preferidas son las siguientes:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

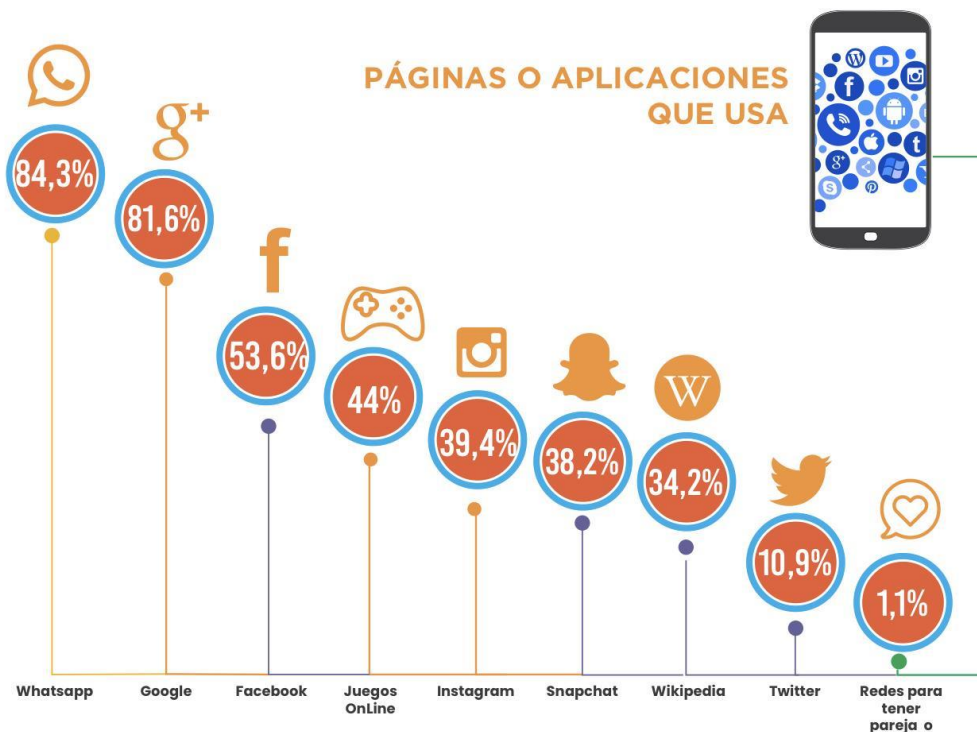


Figura 2.9. Tomado Encuesta Usos de tecnología móvil y violencia en línea de Fundación Paniamor (2020, p. 3)

Los usos sociales más utilizados son la comunicación con familiares y amigos y las redes sociales. Mientras que el entretenimiento se dirige a los videojuegos, ver videos y compartir imágenes. Se determinó que los centros educativos emplean poco las tecnologías digitales durante las lecciones. El grupo de 13 a 17 años usa más el Internet en actividades educativas. Solamente el 30% de la población de la muestra utiliza las tecnologías digitales en la escuela y son las personas de mayores ingresos y mayor edad las que lo usan.

Se determinó que entre mayor es la habilidad digital que tenga el adolescente, mayor es la conducta de riesgo en internet. Los adolescentes presentan una relación negativa entre la conducta de riesgo y las medidas restrictivas. Entre mayores las medidas restrictivas, menor el riesgo que asumen en la red.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El 6% de las niñas y niños de 9 a 12 años dicen que se han sentido discriminadas en sus interacciones digitales, los principales motivos son su sexo, por apariencia, color o raza, condición económica o la orientación religiosa. En los adolescentes que han sentido rechazo, las razones son el lugar donde viven, por no ser suficientemente femeninas o masculinos o por sufrir alguna discapacidad, también por su religión o por su orientación sexual. Los que se han sentido discriminados son los que mayores habilidades digitales tienen y mayores conductas de riesgo.

El 17% de los niños y niñas de 9 a 12 años han sido tratados de manera desagradable tanto personalmente como en línea, de ellos el 44% es de manera habitual. La mayor parte del acoso lo recibieron en persona, 20% por mensajes de texto y un 10% en juegos de internet.

En cuanto a los adolescentes un 15% afirman haber sido tratados de manera desagradable mayormente en persona o por correo electrónico, mensajes de texto y una décima parte por teléfono. El 63% de los que dicen haber sentido que se les trata mal ha sido en el colegio. Un 10% de los adolescentes son conscientes de que han tratado mal a alguien.

El 8% de las niñas y niños indican que han experimentado o visto algún contenido con cierta regularidad que los ha hecho sentir mal. La mayoría lo comentó con sus padres, amigos o un profesor. Los adolescentes tienen mayor percepción de haber visto con regularidad algún contenido que los hace sentir mal en Internet y la mayoría lo ha comentado con sus padres o hermanos. En este grupo no han acudido los profesores.

Los jóvenes desde muy corta edad están expuestos a contenidos sexuales en Internet, el contenido sexual es más propenso a llegar a los adolescentes que a los grupos de niños y niñas de 9 a 12 años. De estos solamente un 4% recibió algún contenido sexual por internet. En el caso de los adolescentes un 24% dice haber recibido estos contenidos.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El 6% de los niños y niñas de 9 a 12 años dice que ha tenido contacto con personas que no conoce personalmente. y de ellos una tercera parte ha tenido encuentro físico con esas personas. El 50% de las personas con las que se encontraron eran de su edad, una tercera parte era mayor.

Una tercera parte ha recibido amenazas de compartir imágenes sexuales. El 16% de los adolescentes conoce a personas que han hecho videos o imágenes de sí mismas con contenido sexual. El 18% de los adolescentes han sido contactados personalmente por desconocidos. Un 23% de todos los encuestados de edad adolescente han observado imágenes de personas teniendo sexo o personas desnudas. 67% del grupo tuvo como principal fuente Internet. 16.2% recibió mensajes con contenido sexual.

El contenido sexual fue recibido un 25% procedente de personas desconocidas pero desata la curiosidad por conocerlo. Un 33% conocía a quien envió el contenido, 16% había visto antes a esa persona, 40% dice que los remitentes buscan amistad, 10% buscan noviazgo o práctica sexual.

2.6 BANALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA SEXUAL. INICIO DE LA PRÁCTICA SEXUAL PRECOZ Y PRESIÓN SOCIAL

Al decir que el ser humano es sexuado no es lo mismo que decir el ser humano practica sexo. Como comenta Sierra (2008, pp. 153-155), el ser sexuado tiene una condición ontológica constitutiva que abarca la totalidad de la persona. Con sus dimensiones física (corpórea) y espiritual en sus dos únicas modalidades de feminidad y masculinidad.

El sexo por el se refiere a la instrumentalización de la sexualidad con lo que se modifica de diversas maneras: heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, etc. Este sexo instrumentalizado no forma parte de la constitución primaria de la persona, sino que nace de

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

una inclinación hacia un objeto sexual. El varón no deja de ser varón si su objetivo sexual, es un animal, otro varón o cadáveres. Estas son conductas adquiridas.

Según Sierra (2008, pp. 154-156), en toda persona sin importar su edad, la sexualidad es una fuente de energía potencial. Siguiendo con cita del propio autor, en los niños dada su inmadurez no puede dar salida a esta potencia por medio de la sexualidad propia, por lo que la puede enfocar hacia actos violentos y agresivos que no sabe ni puede controlar.

En los jóvenes que atraviesan la pubertad y la adolescencia los estímulos sexuales no controlados dispara una energía genitalizada que encuentra cabida en el auto estímulo o a otro, pero siendo este otro un objeto sexual confuso y poco definido, da pie, según el propio autor, al homosexualismo o heterosexualismo caracterizado por la promiscuidad.

Para De Irala (2020, pp. 27-32), la sexualidad sin amor auténtico es frecuente entre los adolescentes que inician relaciones sexuales de manera prematura. Los efectos en adultos de la sexualidad sin amor pueden resumirse en el sentimiento de que pueden llegar más lejos y tener nuevas experiencias muchas de las que son perjudiciales para la salud.

La sexualidad puede derivar vínculos inesperados como un embarazo aun cuando se use anticoncepción. La infidelidad y múltiples parejas aumentan el riesgo de infecciones de transmisión sexual. Sin amor pleno la sexualidad deja de ser un encuentro en dos personas, se convierte por el contrario en instrumento de placer personal.

Según De Irala, algunos jóvenes pueden opinar que lo hacen por amor. Sin embargo, en el fondo se intuye que les falta compromiso. El deseo de exclusividad y perpetuidad es propio del verdadero amor. Las primeras relaciones sexuales siempre dejan huella, aunque sea de manera inconsciente. Si no hay compromiso ni proyecto en común, se percibe que lo único que van a tener en común con la otra persona son las prácticas sexuales.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La falta de compromiso provoca inseguridad, la seguridad del compromiso es uno de los anhelos más frecuentes. Puede producirse un sentimiento de bloqueo al amor adulto, por lo que corren el riesgo de nunca encontrar la persona adecuada, ya que cuando se cansan con problemas y monotonía dejan de querer.

Generalmente la respuesta de los jóvenes ante la práctica sexual fácil no es el amor sino la curiosidad. Se dejan llevar por el momento, ambiente, la excitación sexual o efectos del alcohol y otras drogas tal y como comenta De Irala (2020, pp. 29-32). Llega un momento en el que su condición sexuada pierde valor como algo importante.

El deseo de perder la virginidad en los jóvenes se puede deber a la pérdida de la libertad que existe en la actualidad. Quienes la defienden pueden ser negativamente por sus iguales, y pueden necesitar ayuda para mantenerse firmes en su decisión.

Aunque la mayoría trate de afirmar lo contrario, según De Irala, las relaciones sexuales no son intrascendentes ni indiferentes. Por ser seres sexuados la sexualidad implica todo el ser de la persona y no sus genitales únicamente. Muchos jóvenes tienen consecuencias adversas como sentimientos de decepción, arrepentimiento y otros problemas. Generalmente con el inicio temprano de las relaciones sexuales, éstas se relacionan además con uso de sustancias y bajo rendimiento académico.

Puede producirse también la *dependencia o apego hormonal*, ya que durante las relaciones sexuales se libera la hormona oxitocina que es la hormona del apego, conocida como la hormona del amor. Por esta razón es más difícil terminar una relación con alguien cuando ha habido relaciones sexuales que en parejas que no las han tenido. La sexualidad humana implica diferentes grados de entrega y posesión, el don acogida donde las personas que se aman, una de las más íntimas y completas de entrega ya que involucra a toda la persona en todas sus dimensiones (De Irala, 2020, pp. 32-36).

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

De acuerdo con la encuesta realizada a 3.373 estudiantes de 31 centros educativos del Gran Área Metropolitana en Costa Rica, en el año 2012 (Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, 2020), muestra datos representativos del conocimiento de los adolescentes en edades entre los 13 y 17 años. De los que un 54% fueron mujeres y un 44% varones, sin responder un 2%.



Figura 2.10. Elaborado con información de la encuesta. (Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, 2020)

En cuanto a la actividad sexual de los encuestados, un 16,4% afirman que han tenido relaciones sexuales coitales, dentro de este porcentaje de adolescentes sexualmente activos, la mayoría el 78% inició sus relaciones entre los 14 y los 16 años. Un 10% entre los 17 y 19

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

años y un 12% las tuvo antes de los 13 años. De estos adolescentes activos sexualmente, el 70% mantenía relaciones sexuales con una sola persona, mientras que el 29,5 con varias parejas.



Figura 2.11. Elaborado con información de la encuesta. (Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, 2020)

Del porcentaje activo sexualmente (16%), las edades de inicio de las relaciones se detallan en la siguiente figura:

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

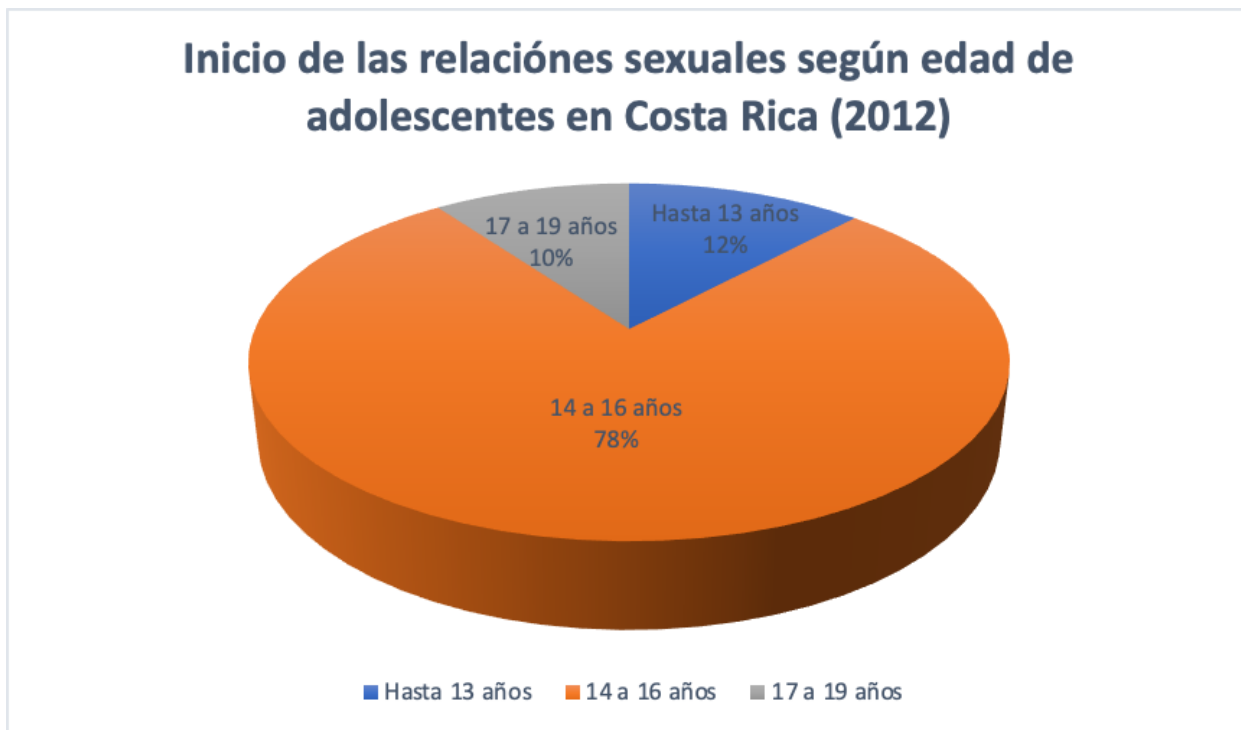


Figura 2.12. Elaborado con información de la encuesta. (Morales, Jiménez, Chaves, Ramírez, & García, 2020)

Los resultados anteriores dejan claro algunos de los puntos expuestos por De Irala, y que suceden actualmente la carencia y deficiencia de la educación afectivo-sexual tanto en los hogares como en los centros de enseñanza. El porcentaje de los adolescentes activos sexualmente del 16% es sobre la muestra de 3.373 adolescentes, por lo que no se puede generalizar y aplicar este porcentaje a la totalidad de la población adolescente en el 2012.

La edad promedio de inicio de las relaciones sexuales en la muestra es muy temprana, por lo que los jóvenes no se encuentran preparados para asumir las responsabilidades que conllevan y los riesgos que están asumiendo con estos actos y mucho menos para comprender desde el punto de afectivo lo que la diferencia entre afecto, sexualidad y sexo ya que carecen de la madurez necesaria.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El 90% de los jóvenes que reconocen que tienen relaciones coitales se encuentra en el rango de edades de los 13 a los 16 años, hablamos de que están apenas empezando la etapa de la adolescencia del propio descubrimiento y desarrollo de su personalidad. Durante el año 2018 se contabilizaron un total de 4.019 embarazos en adolescentes menores de 18 años y de una población de 183.000 adolescentes mujeres en esas edades.

Aunque plantea una disminución con relación al número de embarazos en ese rango de edad de años anteriores, hablamos de una cantidad de jóvenes no preparadas para atender las exigencias de la maternidad, quienes probablemente abandonaron sus estudios para cuidar y mantener a sus hijos, dado que la mayoría de estos nacimientos no tienen padre reconocido según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC). (Instituto Nacional de Estadística y Censos de CR, 2020) <https://www.inec.cr/multimedia/embarazo-adolescente-en-costa-rica-2018>

2.7. EN RESUMEN

En Costa Rica actualmente, los padres de familia y educadores se enfrentan a unos retos afectivos para los que deben prepararse para poder ayudar a sus hijos y estudiantes, la mayoría de las veces yendo contracorriente.

La hipersexualización infantil y adolescente está presente en la mayoría de los ambientes de nuestra vida cotidiana, pasando muchas veces inadvertida para los adultos quienes debemos de aprender a educar y leer con cautela entre líneas a fin de evitar que el contexto cultural afecte negativamente a nuestros jóvenes, y tratar de impedir que llegue a distorsionar el verdadero sentido de la sexualidad.

El acoso o bullying es otro aspecto que está cada vez más presente en nuestra cultura y que puede causar sentimientos de depresión, ansiedad y estrés entre los jóvenes, afectando más

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

su autoestima e incrementando las inseguridades propias de la edad. Se puede manifestar en distintas facetas que afectan la dimensión física y psicológica del adolescente. En Costa Rica, aunque el acoso se presenta desde hace décadas, desde hace unos años ha venido incrementando la frecuencia y la intensidad, mayormente en el ámbito escolar.

Según datos recopilados en el año 2015, un 39% de los estudiantes de niveles de primaria y secundaria ha sufrido algún tipo de acoso, siendo los niveles de secundaria los que tienen mayor tendencia a incrementar. El 55% del acoso escolar se produce de manera verbal. Muchas veces causa problemas psicológicos severos en quienes lo sufren y sentimientos de culpa.

El cutting es la autolesión voluntaria más utilizada por los adolescentes actualmente, llegando a alcanzar un 85% del total de autolesiones, según datos recopilados en Costa Rica. Generalmente no constituyen un intento de suicidio, sino una llamada de ayuda, sin embargo, puede causar adicción y la línea entre esta llamada de auxilio y el intento de suicidio es tan fina, que debe darse la importancia en cada caso.

En cuanto a los intentos de suicidio, según estudio realizado para análisis de datos de los años entre el 2014 y el 2018, un dato alarmante consiste en que los intentos de quitarse la vida son cada vez a edades más tempranas desde los 10 años, alcanzando un pico entre los 15 y 19 años.

El acceso a la pornografía es otra realidad que viven los adolescentes costarricenses, al igual que en el resto del mundo que se ha convertido en un trastorno de hipersexualización en muchos casos. Actualmente los jóvenes cuentan con la triple A: anonimato, asequibilidad y accesibilidad, que facilitan el consumo por medio de los medios electrónicos desde edades muy tempranas y como hemos visto genera consecuencias negativas en el desarrollo afectivo,

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

pues distorsionan el concepto de la sexualidad sana, centrándose únicamente en la parte física.

Se está exponiendo a los jóvenes a ideas falsas y en muchos casos genera adicción, con los cambios neurológicos propios de las dependencias de sustancias y conductas adictivas. En Costa Rica, el incremento en el consumo de material pornográfico y la edad cada vez más temprana a que son expuestos los jóvenes es alarmante. Un 48% de los entrevistados tienen acceso a material pornográfico a edades que van de los 10 a los 15 años y de los que tienen acceso un 68% reconoce que consume este tipo de material.

El uso generalizado de las redes sociales y NTTT ha cambiado la cultura de comunicación y se ha comprobado que existe una fuerza adictiva de las nuevas tecnologías, donde el adolescente crea su propio mundo, separado de la realidad. En Costa Rica el 79% de los jóvenes con edades entre los 9 a los 17 años se conectan todos los días a internet varias veces. Es el teléfono móvil la herramienta más utilizada. Las nuevas tecnologías se han convertido también en un medio de acoso mediante el cyberbullying, además los jóvenes están expuestos a contenidos sexuales cada vez más a edades más tempranas.

La banalización de las prácticas sexuales, donde la sexualidad sin amor es frecuente entre los adolescentes. Dada la inmadurez emocional de los jóvenes no existe el componente compromiso ni proyecto de vida en común en estas relaciones. Más que amor, se puede considerar que los jóvenes que tienen relaciones sexuales a edades tempranas son impulsados por la curiosidad. En Costa Rica según estudio realizado entre jóvenes de 13 a 17 años, el 16,4% de los entrevistados afirman que han tenido relaciones sexuales, dentro de estos el 78% ha iniciado entre los 14 y los 16 años.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Todos estos retos afectivos que se han descrito anteriormente, y que entre otros tienen que enfrentar los adolescentes costarricenses, dejan claro la necesidad de apoyo y educación en el área afectivo sexual tanto en el hogar y en los centros educativos. Es necesario dar prioridad a estos aspectos a fin de poder lograr una educación integral de los jóvenes, donde se logre obtener lo mejor de cada una de sus dimensiones como persona.

Cabe resaltar que los centros educativos pueden llegar hasta donde los padres estén dispuestos a trabajar en conjunto, por lo que es necesario el compromiso de parte de los padres y los educadores para trabajar por la misma meta.

CAPÍTULO 3.

ALGUNAS PINCELADAS PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS EN LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL DE LOS HIJOS ADOLESCENTES

3.1. INTRODUCCIÓN

Todo padre y madre sabe que cada hijo es un mundo, con una riqueza interior inmensa y que deben respetar, a la vez que ayudar a madurar, para ser libre y para ser feliz. Esto no es tarea fácil. La prudencia en el manejo de algunas conductas, el cariño y la paciencia serán las claves para que, lo que aquí se expone, se pueda adaptar a las situaciones vitales de cada uno. Porque, recordemos: en la educación no hay recetas.

¿Qué es realmente la educación afectivo-sexual? Se trata de formar actitudes que capaciten al adolescente para que sea capaz de crear su propio sistema de valores, para que logre gozar de una vida sexual más sana, consciente y responsable. Por esto la educación sexual debe iniciar desde temprana infancia y continuar a lo largo de la vida. Ir desarrollando y adquiriendo las actitudes positivas hacia su propio cuerpo, fomentando la autoestima, respeto y afecto hacia los demás.

La educación sexual ayuda a que las personas se sientan mejor consigo mismas y aceptado su propio cuerpo, lo que aumenta la seguridad y confianza en las relaciones interpersonales, fomenta valores y criterios de salud para ayudar a reconocerse como seres sexuados. (Lameiras & Carrera, 2009)

Algunas funciones de la educación sexual son ayudar a las personas a sentirse únicos e irrepetibles, a expresarse como personas sexuadas con biografías propias, responder a la curiosidad típica de la etapa infantil-adolescente, conocer aspectos de sexualidad, aprender

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

la ética básica de las relaciones amorosas, aprender criterios de salud sobre las manifestaciones sexuales entre otros aspectos. (Lameiras & Carrera, 2009)

3.2. EL ROL DE LOS PADRES, LA BRÚJULA QUE GUÍA

Bernal y cols. (2005, pp. 17-23) comentan el proceso de transformación que sufre la familia en la actualidad, dado que se ha modificado en algunos aspectos de forma, no por ello se trata de una desaparición de la figura, pues continúa siendo la célula básica de la sociedad con los mismos derechos y deberes.

Estas modificaciones provocadas por la complejidad de la sociedad en que se vive actualmente no cambian la esencia de la familia y debe entenderse que es una comunidad de personas más que una asociación. La familia constituye una comunidad que es una unidad de convivencia donde:

- Los fines son las personas que forman parte de ella
- El contrato legal es solamente una parte de su definición, ya que se funda en el compromiso personal
- Donde se cultivan actos libres de aceptación y donación interpersonales.

Dado que es una comunidad de personas, ahí es donde radica su misión crucial, la de ser la escuela de humanidad más completa y rica para sus integrantes.

Según comenta Bernal (Ed.) (2005, pp. 172-175), aunque la realización personal se desarrolla dentro de la persona, ésta necesita contar con situaciones que le permitan actuar y relacionarse, ejercer su libertad. Una persona se realiza en su familia, en el trabajo, en las

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

relaciones de amistad, en la vida social y en el uso del tiempo libre, ámbitos que debe estar integrados en función de una realización total.

La importancia de la familia como principal ámbito de esta realización personal radica en la estrecha relación entre familia y persona. En esta institución natural, la persona nace, crece y muere como tal. Ofrece un entorno adecuado de afecto a la dignidad de la persona, es un ámbito de valores. Las virtudes se aprenden por medio de la vivencia, se adquieren en comunidades educativas en las que se viven los valores y que se hacen propios.

Solamente en una comunidad de convivencia tan intensa y de manera tan informal, como en la familia, donde la persona es amada como es, y puede ser espontánea en su actuar, es donde puede lograr el aprendizaje por la impregnación, así para que la persona mejore y se realice es fundamental el ambiente educativo familiar.

Según Fuentes (2011, pp. 36-37), lo que se busca es lograr el autoconocimiento para poder trabajar la auto mejora, aceptándose como persona. La familia por su misma naturaleza va cimentando el arraigo emotivo básico necesario para lograr el desarrollo básico e integral del adolescente. La intencionalidad requiere hacer realidad el deseo de aporte continuo a los hijos para ir mejorando.

Para Sierra (2008, pp. 128-132) es realista esperar que una persona se enamore del bien, de la belleza o la virtud en un entorno cultural como el que vivimos actualmente, educando desde el corazón, la verdadera virtud que se encuentra en personas comunes y han sido adquiridas por medio de educación que ha logrado de manera alegre y atractiva, despertar en los jóvenes el entusiasmo y la pasión por el bien.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Connaturalizar al joven en la virtud es ponerlo en contacto con el bien familiar, cotidiano y atractivo que penetra en la persona como un legado valioso y entrañable. La connaturalización del bien es lo que lo hace atractivo y gratificante sobre cualquier opción, aunque el conseguirlo requiera renuncia, esfuerzo y sufrimiento en algunos casos.

La connaturalidad con el bien es el proceso primero e indispensable para la correcta estructuración de la conciencia moral, aunque no garantiza un actuar correcto siempre y en dirección a la virtud, si genera sentimientos estables y definidos que favorecen ese actuar.

Para Alcázar (2020, p. 3), la afectividad sin unidad de vida tiende a desintegrarse porque es muy cambiante y variable se acomoda según las circunstancias que vivimos. Por eso es de suma importancia la educación de la voluntad. Para educar la afectividad y que se tenga éxito debe estar integrada en el ser personal, ya que aislada no puede entenderse.

Para Bernal, Rivas, & Urpí (2012), los padres en este periodo asumen el papel de coeducadores y la responsabilidad del proceso ya que el adolescente todavía es muy inmaduro para poder asumir las responsabilidades como suyas. Sin embargo, es aquí justamente cuando se debe empezar a dar espacio a la responsabilidad propia de los hijos a fin de ayudar con la propia educación.

La familia debe convertirse en la red de apoyo que acompañe en este proceso y esté ahí disponible. La responsabilidad de los padres que existía en la infancia, aunque sigue presente, va disminuyendo para dar paso a una combinación de autoridad y autonomía entre ambos. Es un camino que emprende el adolescente asumiendo cada vez mayor responsabilidad, hasta lograr su total autonomía al llegar a ser adulto joven.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

De Irala (2020) comenta que debe educarse la inteligencia y la voluntad, los sentimientos y las emociones, las virtudes sociales y personales. Para lograr el compromiso que es necesario para las relaciones sexuales debe contarse con una sexualidad madura con hábitos, respeto a sí mismo y hacia los demás ya que el compromiso conlleva el dominio emocional. Para ello, los progenitores deben sembrar primero con su ejemplo en su entorno familiar, cultivando en ellos mismos lo que desean para sus hijos.

El caldo de cultivo, el clima familiar, será lo primero en trabajar. Será necesario que sean conscientes los progenitores de los siguientes aspectos:

- Mejorar su formación en cuanto a conocimiento de los hijos adolescentes
- Trascendencia de la coherencia de vida familiar
- Revisar las muestras de cariño en la familia y ser consciente de que sean palpables y entendibles
- Aprovechar el día a día para encauzar situaciones educativamente hablando complicadas
- dedicar tiempo y espacios a compartir pensamientos con los hijos

3.3. EL TIRA Y AFLOJA: EL MANEJO DE LOS LÍMITES

Como comenta Sax (2017, pp.17-22), desde hace unas tres décadas se ha venido transfiriendo la autoridad de los padres a los hijos. Estamos ante una confusión de los papeles de cada uno. Los jóvenes están subestimando a las generaciones anteriores y sobrevalorando la cultura juvenil. Están traspasando la natural dependencia de sus padres a la de sus iguales. Tratan de agradar a sus iguales a costa de sus propios principios y convicciones personales y familiares.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

De igual forma, el estilo educativo más peligroso, según Garrido Gil (2009, pp. 143-180) es el permisivo. Un joven que ha crecido sin pautas a seguir será una persona que no sepa distinguir entre el bien y el mal y será incapaz de llevar una vida ordenada. Poner límites no supone tampoco anular la autonomía, libertad o creatividad de los hijos, pero tampoco dejarlos actuar a su antojo. Los padres tienen esta responsabilidad que no es posible evadir.

El hacerse “amigos de sus hijos” es uno de los errores más comunes en la actualidad, el padre nunca debe descender a este nivel igual que sus hijos, pues estaría renunciando a su papel de padre.

Siguiendo con Sax (2017, pp. 22-34), la autoridad de los padres no tiene que ver con ser autoritario (falta de afecto y exceso de límites sin sentido). Por el contrario, “significa garantizar que la relación padre-hijo es prioritaria, frente a la relación entre el niño y sus amigos”. Aplicable no solamente a niños sino también a adolescentes. Y continúa con la idea de si los padres pierden autoridad, a los hijos no les interesará adquirir su cultura, sino que aprenden la de los adolescentes.

El manejo de límites en la adolescencia busca fomentar el autocontrol, la templanza, fortaleza, responsabilidad y voluntad, entre otras virtudes. Los límites son una guía para los jóvenes que están en vías de alcanzar la madurez en este momento para llevar adecuadamente el control total de sus vidas. Sin guía es probable que hagan un mal uso de su libertad recién adquirida.

Cuando los padres mantienen su autoridad en su potestad, pueden enseñar lo que está correcto e incorrecto de manera significativa. Son capaces de ayudar a sus hijos a desarrollar una mejor autopercepción.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Los padres pueden estar confundiendo lo que es la verdadera tarea de ser padre y ejercer autoridad con los hijos con tal de quedar bien ante ellos y los demás padres. Esto a costa de la correcta educación de los hijos. Les pueden estar ocasionando un gran daño. Sax (2017, pp. 49-60) explica ampliamente y con datos estadísticos como actualmente existen muchos más casos de jóvenes medicados por trastornos emocionales, con trastornos de alimentación, bajo rendimiento académico y un desarrollo falto de bases para enfrentar los problemas y retos de la vida.

Si los padres no ejercen su función de reguladores o de limitadores de conductas, de brújula en el comportamiento de sus hijos desde el nacimiento, contribuyen a agrandar más el problema, creando una sociedad antivalores, blanda, frágil e indefensa ante los retos que la vida misma plantea.

Los padres no deben convertirse en solucionadores de problemas, tampoco enfocarse en colmar todas las necesidades de los hijos, sobretodo de manera inmediata. Si la situación es así, a los hijos adolescentes no se les va a ayudar a ejercer el autocontrol que tanto les costará durante la adolescencia, no entenderán el sentido del servicio en un momento en el que viven volcados hacia ellos mismos. En definitiva, no estarán trabajando la voluntad de los hijos, y, por tanto, les harán seres dependientes de los demás y esclavos de ellos mismos.

Por tal motivo, es necesario hacer mucho énfasis en la educación de la fortaleza, de la perseverancia, pues son tan frágiles que sobrevaloran el éxito y le temen al fracaso. Tienen una baja tolerancia a la frustración. Se debe enseñarles a aprender de sus fracasos y a sacar partido de ellos. Aquí es donde se aprecia la importancia del manejo de límites de parte de los padres.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

A su vez, dada la distancia social que los hijos desean mantener respecto a sus padres, los límites deberán establecerse con consenso y con cariño, tratando de explicar a cada uno según su temperamento y su carácter qué conviene en cada momento y por qué razón. Este aspecto será fundamental para no dejarse llevar por una normatividad externa en los hijos de hacerles cumplir por hacerles cumplir.

De otro modo, lo que se agrandará serán las distancias emocionales entre ambos. Por esta razón, es importante ***proporcionar espacios para compartir con los adolescentes entre padres e hijos***, espacios que sirvan para compartir actividades que permitan crear intimidad entre ambos.

De acuerdo con De Irala (2012, pp. 12-21) se debe poner atención en ***aspectos de índole socio cultural y las implicaciones que tiene en la educación afectivo social de los adolescentes***. Así podrán ser capaces de darles respuesta a las necesidades educativas de los hijos. Actualmente los hijos están expuestos a muchos estímulos, y urge que la educación afectivo sexual de los adolescentes sea prioritaria entre padres y educadores. Los jóvenes cada vez tienen mayores carencias afectivas.

En concreto, en cuanto a la educación afectivo sexual de los límites, se traduce en lo siguiente:

De Irala (2012, pp. 30-34), hace énfasis en que para ofrecer una adecuada educación sexual, debe existir una buena educación afectiva previa, ya que la afectividad prepara para la educación sexual, los afectos y sentimientos deben ser educados antes que la sexualidad y junto con ésta. Debe enfocarse en aprender a amar lo bello y lo bueno. Los sentimientos deben educarse junto con la inteligencia, la voluntad y libertad.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La educación afectiva favorecerá el desarrollo de capacidades y habilidades que encauzan al joven a la mejor elección en cada una de las decisiones que deba tomar. Dado que esta educación afectiva debe abarcar todas las dimensiones de la persona, para alcanzar la madurez, debe contar con autocontrol, y hábitos como la templanza, pudor, respeto, apertura y ser capaz de adquirir compromiso.

Tal y como comenta Ayllón (2006, pp. 58-60) la autoridad no consiste en mandar, sino que en ayudar a los jóvenes a crecer, pero con el principio de la realidad, que implica la capacidad de restringir las propias apetencias en mira a los demás y aplazar o temprar la satisfacción de los placeres inmediatos.

3.4. EDUCAR EN LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

Se definirán a continuación brevemente lo que es una de las definiciones de la libertad según Garrido (2009, pp. 13-16). La libertad no consiste en hacer lo que uno desea, sino que es inseparable de la reflexión y el bien. La libertad y el autodomínio van de la mano, pues como anota este autor, la libertad es estar libre de las ataduras que nos llevan vivir dejando las virtudes de lado. "No es libre el que hace lo que quiere, sino el que quiere lo que debe. Tampoco es libre el que hace lo que le viene en gana, sino el que hace el bien porque le da la gana".

Esta cuestión es clave entenderla bien, y nada fácil en la adolescencia. Saber explicar esta premisa llevará años de lucha con los hijos adolescentes, e ir ganando (o perdiendo) batallas diariamente. La familia necesitará enseñar al hijo o la hija a controlarse, a dominarse.

Cuanto mayor sea el nivel de autodomínio del adolescente mayor será su capacidad de elección entre lo bueno y lo malo. Es verdaderamente libre quien tiene un fin último en la

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

vida y es capaz de renunciar a lo menos importante para alcanzarlo, quién educa la voluntad. Garrido, (2009) explica que la libre elección del mal hace esclavo al hombre y le dificultará el buen uso de su libertad. Si tenemos claro que hemos de educar a los hijos en el uso de su libertad, hemos de educarlos en el *arte de saber renunciar y en saber autoafirmarse*.

Para Alcázar educar en la afectividad implica enseñar a ser dueño de las propias pasiones. Por esta razón educar en la voluntad a los adolescentes tiene un valor importante dentro de la educación de los afectos y la sexualidad. Pero se preguntarán algunos padres lo que significa educar en la voluntad.

Corominas (2004, pp. 67-69) sostiene que sostiene que la voluntad es propia del ser humano y tiene la facultad de poder tomar decisiones, comprometerse y responsabilizarse de sus actos. Así que la meta más alta de la voluntad es el amor y en grado supremo el Amor a Dios como fin último de la felicidad.

Dado que la persona es libre, y decide con relación a su propio conocimiento. Los padres ayudan a educar la voluntad de sus hijos sobretodo que puedan guiarse con el ejemplo de sus propias vidas y la transmisión de los valores. Desde la más temprana edad, mediante los hábitos los padres pueden y deben inculcar la virtud de la voluntad en sus hijos. La obediencia, la sinceridad, la responsabilidad, el gusto por hacer su trabajo con la mayor perfección humana posible son hábitos que estimulan la razón de nuestros hijos.

La relación entre el adecuado uso de la libertad y el manejo de límites está en el adecuado uso de la responsabilidad de ambos (siendo los padres los primeros en marcar ejemplo), haciendo énfasis en las virtudes para que vayan siendo capaces de tomar decisiones correctas, de lograr este objetivo educativo. Se logra el manejo de límites no por imposición expresa de los padres, sino educando la voluntad, la responsabilidad y la libertad de los jóvenes.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En concreto, los padres pueden ayudar a su hijo o hija a crecer en responsabilidad y en un mejor manejo de la libertad en la educación afectivo-sexual, en lo siguiente:

Esforzándose para que aprendan el sentido de que la libertad es la posibilidad de elección y todo acto libre tiene como componente una deliberación, según explica Garrido Gil (2009, pp. 21-27) y es un acto voluntario. Hacer comprender e interiorizar al adolescente sobre la voluntariedad de la libertad, sus consecuencias a la hora de elegir, desde cosas cotidianas hasta lo relativo a las emociones, sentimientos y su propia sexualidad.

Es decir: para ser libre hay que conocer primero. Por ello, La verdadera educación de la sexualidad según De Irala, (2020, pp.17-18, 72-76) debe contener tanto *información* biológica veraz científicamente como también la *educación de los afectos y del carácter del adolescente*. Se trata de ***formar personas que sean capaces de asumir las consecuencias de sus actos y no dejarse llevar por los impulsos.***

Los adolescentes están influenciados y apresurados de mantener relaciones sexuales ya que tienen la creencia que la mayoría de sus pares son activos sexualmente. Este pensamiento, se fomenta en parte por:

- Los medios de comunicación, series de televisión y películas que transmiten este mensaje.
- Existen intereses de tipo comercial e ideológicos, ya que se desea normalizar las relaciones sexuales precoces.
- Ante las presiones del entorno es más sencillo decir que es activo sexualmente, que mantener una postura contraria.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

- Muchos libros de biología de secundaria transmiten la normalidad de mantener relaciones sexuales en la adolescencia.

Los padres deberán tratar de que sus hijos sean capaces de encauzar esa libertad de elección al bien. Una persona realmente libre es capaz de comprometerse, y con ese compromiso reduce su capacidad de elección, pero debe ser capaz de perseverar por sus ideales a pesar de los obstáculos.

La responsabilidad es la manera en que las personas responden a los actos libres, debemos hacer conciencia de que deben ser responsables ante ellos mismos y ante los demás. Garrido Gil (2009, pp. 118-127). recomienda ayudarles a que tomen las riendas de sus vidas conforme a la educación en valores que se ha inculcado en sus familias.

Concretamente *educar en el sentido de valentía para reconocer sus errores y pedir perdón*. Ser responsable por sus fracasos y las consecuencias que acarrearán las decisiones que tome en libertad. Ayudarle a que no se deje llevar por las tendencias de los demás si éstos contradicen sus convicciones.

Para tomar un solo ejemplo de una de las virtudes que ayudarán a los padres con el manejo de límites se tomará la virtud del pudor.

En la actualidad los adolescentes se ven muy expuestos y presionados por los medios y sus pares a descuidar su intimidad, por ejemplo, por medio de las redes sociales, relaciones afectivas, moda para nombrar algunas. Muchas veces se confunden los términos vergüenza y pudor. Ambos son sentimientos, pero no significan lo mismo.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

La vergüenza se da generalmente cuando se comete un error o la persona se ve expuesta a alguna situación de incomodidad. Por ejemplo, hay personas que les incomoda hablar en público y esto genera vergüenza o alguien que falta a la verdad y se avergüenza de su mal comportamiento.

El pudor es un sentimiento, pero va más allá de eso, pues es una virtud que hay que cultivar y practicar. Se trata de guardar la intimidad, no solamente la parte sexual sino también la intimidad personal, la parte del ser que no deseamos que sea público. El pudor debe practicarse en diferentes aspectos de nuestro diario vivir, a la hora de vestirse, de actuar, de tomar decisiones, de hacer público asuntos muy íntimos de nuestra familia, también en el momento de utilizar las cámaras estamos dejando entrar a la persona que se encuentra del otro lado del dispositivo a nuestra casa, a invadir ese espacio íntimo.

Si el adolescente comprende lo que realmente es el pudor, si es una virtud que se practica en la casa, sería mucho más sencillo que entienda el porqué los padres no están de acuerdo con que asista a una fiesta vestida con un escote muy profundo o una falda demasiado corta. O el porqué no debe compartir cierto tipo de fotografías en las redes sociales. De esta manera el desarrollo de la virtud ayudará a los padres con el manejo de los límites de una manera no autoritaria sino lograr que el adolescente razone sus actos y consecuencias.

Igualmente sucederá con las demás virtudes como la sobriedad, lealtad y prudencia. Sin embargo, esto no es tarea fácil. Vivimos actualmente en una sociedad que presiona a los jóvenes justo hacia el sentido contrario, donde todo es relativo y que, como dije anteriormente, los adolescentes se encuentran sometidos a una gran presión social, sumando a esto su falta de madurez debido a su edad.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En algunos casos se sabe que alguna joven no se siente cómoda vistiendo muy escotada o demasiado apretada, pero siente la presión de sus pares y sucumbe, a pesar de ser consciente que no es correcto lo que hace, para no quedar mal ante los demás, entonces razona porque todas visten así yo también. Las mismas madres muchas veces por falta de conocimiento, y sin mala intención por su puesto presionan a sus hijas para que sobresalgan en el grupo, o son padres demasiado permisivos quienes creen erróneamente que dejando a los adolescentes hacer lo que deseen sin límites ni formación, es una forma de ellos alcancen la “felicidad” y el evitarse dolores de cabeza durante esta etapa.

Otro aspecto que se debe considerar es la autoridad de los padres, ellos son más que amigos, son padres quienes tienen el deber de guiarlos. El mostrar indiferencia ante las conductas erróneas de los hijos, dejándolos sin normas claras a seguir, permitiendo que ellos mismos marquen sus pautas y muy posiblemente lleguen a un mal entendimiento de la libertad y se dejen arrastrar por los placeres que ofrece actualmente la sociedad en busca de la “felicidad”.

El cumplirle a los hijos todos los deseos y darles todos los caprichos que pidan no los hará más felices, debemos de permitir un grado de frustración que resulta serle provechoso para su educación. Los padres deben aprender a decir no por el bien de los hijos.

Según Miralbell (1995, pp. 15-20) los padres deben aprender a exigirle a los hijos por su propio desarrollo integral, por su propia maduración y para sacarlos de la zona de falso confort que produce el egoísmo. Es necesario fomentar el espíritu de servicio y exigirles que cumplan con sus responsabilidades.

3.5. EDUCAR EN LA AMISTAD ENTRE PARES

Si volvemos a la definición de amistad del Diccionario de la Real Academia Española, es un afecto puro y desinteresado.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En cuanto a los beneficios de la amistad adolescente entre pares, Ronchi (2020, pp. 39-44) resume algunos puntos importantes sobre la identidad, apertura, autoestima y afectividad. Estos se detallan a continuación:

- *Identidad:* Ser sociable no es sinónimo de tener amigos, sino tener idea de lo que se piensa y se quiere. Significa tener una identidad propia y compartir lo que tienen en común.
- *Apertura:* Dado que los seres humanos somos únicos e irrepetibles, no existen dos personas que sean exactamente iguales, que piensen y sientan lo mismo. La apertura significa ceder, sacrificarse y estar de acuerdo en que no siempre serán las cosas como uno de los dos amigos desean. Es abrirse a dar y recibir del otro amigo su persona, con sus gustos y manera de ser únicos.
- *Autoestima:* La amistad comprende sentirse querido, apreciado, comprendido por iguales. Sentirse apoyado. Al sentirse valorado por alguien a quien pueda decirse que es amigo, aumenta la autoestima del joven y en el mejor de los casos ayuda a desear ser mejor persona.
- *Afectividad:* Como se ha comentado, en esta etapa de la vida, el adolescente descubre su propio ser, descubren su intimidad y por lo tanto, poder alguien con quien compartirlo es enriquecedor, con los amigos pueden compartir ese mundo de emociones que están descubriendo. El poder contar con alguien que pasa lo mismo que ellos, los libera y los refleja como si miraran un espejo.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Actualmente muchos de los adolescentes pasan más tiempo solos que en décadas anteriores, sus padres están ocupados en otros aspectos de sus vidas por lo que algunos jóvenes se vuelcan completamente a sus amistades. Cuando esto sucede, la relación de amistad cambia y en vez de ser positiva en el sentido de reforzar la identidad de cada uno, se convierte en una relación de dependencia, ya que buscan en el amigo lo que no encuentran en su familia. La falta de atención a los hijos puede ocasionar que éstos conviertan sus relaciones de amistad en poco sanas.

Existe aquí el riesgo de las amistades tóxicas que son aquellas que en vez de sacar lo mejor de la persona, se dejan llevar por mal camino y ponen en peligro los valores que han sido inculcados por los padres y educadores. También hay amistades que están lideradas por un dominador y muchas veces los jóvenes se dan cuenta que están siendo manipulados, sin embargo, deciden seguir siendo parte de este grupo, hasta que varios se den cuenta del sometimiento y decidan separarse. Las rupturas de amistad generalmente producen mucha tristeza.

Cuando se han herido sentimientos es difícil restablecer los lazos. La reconciliación dependerá de la voluntad de ambas partes. Si se logra la reconstrucción, se fortalecen virtudes como la tolerancia y humildad. Es muy difícil para los adolescentes una pérdida de una amistad es un proceso doloroso.

Pero a la vez cuando una amistad se rompe por alguna de las partes por estar convencido de que no está cumpliendo el fin de hacer bien al otro, demuestra un alto grado de madurez por parte de quien toma la decisión, habrá consecuencias negativas, pero prevalecen valores que le harán mejor persona.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

3.6. EN RESUMEN: LA IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VIRTUDES

El joven virtuoso es más libre que el que no lo es. Las virtudes nos hacen mejores personas, y la educación no es otra cosa que mejorar a la persona. Por tanto, como dice Garrido Gil (2009, pp.29-40) *“podemos afirmar que alguien será mejor hombre cuanto más virtuoso sea, de modo que merece la pena que nos esforcemos en inculcar virtudes a nuestros hijos”* y cita luego; *“las virtudes humanas no son innatas, sino fruto de la educación y el esfuerzo personal”* Para que un acto sea virtuoso debe ser realizado en libertad y además con rectitud de intención.

Según Isaacs (2018, pp. 16-28) es en la familia, como organización natural, donde los padres como primeros educadores tienen el deber de educar a sus hijos en virtudes que los fortalezca y haga crecer como personas.

Las virtudes están de acuerdo con las capacidades de razonamiento en cada una de las etapas de la adolescencia. Es importante que los padres sepan aprovechar cada una de las oportunidades que la vida cotidiana en familia nos ofrece, a fin de poner en práctica la educación de las virtudes.

El adolescente que necesita que le marquen el camino, al sentirse sin guía se puede llegar a descarriar. Tal y como menciona Garrido Gil (2009, pp. 117-127), si a la libertad le eliminamos la responsabilidad, deja de ser libertad y se convierte en libertinaje e impunidad. Por esto una no se puede ejercer sin la otra.

El egoísmo de acuerdo con Fuentes (2011, pp. 38-41) es lo contrario a la libertad, pues nos hace esclavos de nuestra propia comodidad, intereses y gustos, por lo que se centra en el propio ser. Debemos educar a los hijos desarrollando el autodomínio, el espíritu de servicio que se vive en los pequeños detalles de la vida diaria valorando y respetando a los demás.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Para ayudar en la educación de las virtudes, es importante que los padres expliquen a los hijos el significado de cada una, de manera que la intencionalidad pueda aumentar. Como denota Isaacs, (2018, pp. 41-45) hay dos virtudes detrás de todas las demás, que son la *fortaleza y la prudencia*. Con el despertar de la intimidad en la adolescencia, es importante trabajar las virtudes de:

En la adolescencia temprana:

- Pudor
- Sobriedad
- Sencillez
- Amistad
- Respeto
- Patriotismo

En la adolescencia intermedia:

- Prudencia
- Flexibilidad
- Comprensión
- Lealtad
- Audacia
- Humildad
- Optimismo

Garrido (2009, pp. 31-50) comenta la manera en que las virtudes hacen mejorar a las personas y ese mismo es el fin de la educación, por lo que vale la pena esforzarse en

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

inculcar las virtudes a los jóvenes. Aunque por nuestra naturaleza limitada, la perfección no es alcanzable, al decir que una virtud perfecciona al ser humano, da por entendido que la virtud acerca a la persona a su verdadero y último fin.

Al mismo tiempo las virtudes embellecen al ser humano internamente, el ejercicio diario de las virtudes es necesario, realizando actos libres que impliquen algún grado de valor moral. Nadie nace virtuoso, sino que se va haciendo virtuoso fruto de la educación y esfuerzo personal realizando acciones buenas. En definitiva: la meta de los padres y educadores es formar en virtudes a los jóvenes para que busquen y disfruten haciendo el bien.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

CONCLUSIONES

La educación en la afectividad es un aprendizaje complejo que tomará toda la vida, ya que posee un gran valor y trascendencia en la vida de las personas. Es necesario comprender que los afectos, los sentimientos y las emociones no son sinónimos. Los sentimientos no es posible medirlos tan directamente como se puede hacer con las emociones, ya que cada persona al ser única e irrepetible tiene su propia forma de reaccionar a diferentes estímulos y situaciones

Durante las etapas de la adolescencia temprana o pubertad, los jóvenes presentan gran cantidad de cambios físicos con el fin de lograr la madurez física y sexual. Este periodo se caracteriza por un cambio hacia afuera de la persona. Aunque se logra la capacidad de reproducción dados los cambios hormonales que experimenta y le ocasiona un caos emocional caracterizado por emociones fuertes. En este periodo no ha logrado la madurez afectiva que es necesaria para una relación. El cerebro se reordena y sufre transformaciones internas, con esta plasticidad, el joven va adaptándose a las presiones del entorno y sus propios cambios fisiológicos.

Durante la adolescencia intermedia, los cambios son interiores, la crisis que atraviesa es de personalidad, y su afectividad es canalizada de manera más secreta. Aquí inicia la parte psíquica y de intimidad, por lo que busca estar solo y se separa de los adultos, a fin de descubrir su propio yo. Un cambio importante es la aparición del pensamiento reflexivo, se vuelve más crítico y empieza a utilizar el razonamiento moral que le ayuda a interiorizar valores.

El adolescente tardío o adulto joven, sale de la crisis de personalidad y cambia generalmente su manera de actuar, ya que se conoce mejor y se encuentra mucho más estable y seguro, es capaz también de resolver conflictos entre generaciones por lo que se sale del aislamiento y se abre a los demás.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Los adolescentes actualmente enfrentan grandes retos a nivel afectivo sexual, la sociedad en que viven se caracteriza por una pérdida generalizada de valores, hipersexualización, agresiva y que avanza demasiado rápido para poder el adolescente acoplarse a los cambios, esto provoca una saturación en su persona que muchas veces no se siente capaz de sobrellevar. Son muchas veces víctimas de diferentes formas de acosos que les lleva a un mayor desequilibrio emocional, de su ya frágil inmadurez afectiva e inseguridad.

Es creciente la cantidad de adolescentes que se autolesionan o tienen sentimientos suicidas. Esto demuestra que tienen una gran inestabilidad emocional, conductual y social y una llamada de atención a la sociedad de que algo está fallando. Los jóvenes no tienen la atención y apoyo que requieren en esta importante etapa de sus vidas. Se dejan llevar muchas veces por las presiones sociales a las que se ven expuestos, con resultados negativos.

Un aspecto muy preocupante es la precoz exposición a material pornográfico al que se ven expuestos los jóvenes cada vez a edades más tempranas, llegando a ser una media los 8 años. El efecto negativo de estas experiencias en un cerebro inmaduro emocionalmente es muy dañino. El verdadero sentido de la sexualidad se pierde, se despersonaliza y se banaliza. La sexualidad se reduce a sexo, a la genitalidad lo que confunde su verdadero significado. Al convertirse el sexo en el fin de la sexualidad, se dejan fuera las demás dimensiones por lo que reduce a un acto falto de amor.

Las imágenes pornográficas producen daños en un sistema de recompensa aún no desarrollado por lo que ocasiona que el consumo se convierta fácilmente en adicción, que es una enfermedad crónica y recurrente. Cada vez se necesita mayor cantidad del estímulo para obtener el mismo nivel de placer, a la vez esto crea cada vez mayor ansiedad en quien consume, aumenta su nivel de tolerancia a las escenas por lo que busca cada vez más fuertes, muchas veces cargadas de violencia.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

El uso sin medida de las redes sociales y las nuevas tecnologías también puede llegar a causar adicción. Y en el mejor de los casos los jóvenes no aprenden a respetar su intimidad y la de los demás, si bien es cierto que ha cambiado la manera de comunicarlos con las tecnologías, pues es más rápida y fácil, es también cierto que se ha despersonalizado. Esto ha venido causando un problema en las relaciones interpersonales.

La sexualidad sin amor es cada vez más frecuente entre adolescentes que buscan satisfacer su curiosidad por medio de relaciones sexuales prematuras, con sus riesgos para la salud se ve acrecentada por la presión social a la que se ven sometidos los adolescentes por sus pares y la sociedad en que se desenvuelven, donde la publicidad, los medios de comunicación, la música generalmente incita a banalizar la sexualidad.

Todos estos retos afectivos de hoy dejan clara la necesidad de apoyo tanto de padres de familia como de educadores en el área afectivo sexual. Es necesario que se de prioridad a estos aspectos donde ambos entes formadores vayan de la mano en busca de obtener metas conjuntas, de ayudar a los adolescentes a mejorar en todas sus dimensiones.

La familia debe convertirse en la red de apoyo que acompañe en el proceso y esté siempre disponible. Educar la inteligencia, pero sobretodo educar la voluntad se vuelve imperativo en estos tiempos. Saber conjugar por parte de los padres de familia la libertad con la responsabilidad, siendo capaces de mantener la autoridad sin ser autoritarios, ya que los jóvenes necesitan y piden a gritos con sus actitudes que necesitan una guía que les marque el camino.

Las virtudes nos hacen mejores personas y de esto justamente se trata la educación de trabajar sin descanso para que el adolescente mejore. Como cita Garrido *podemos afirmar que alguien será mejor hombre cuanto más virtuoso sea de modo que merece la pena que nos esforcemos en inculcar virtudes a nuestros hijos*

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

En definitiva, la meta de los padres y educadores es formar en virtudes a los jóvenes para que busquen y disfruten en libertad hacer el bien.

Se puede concluir además que se lograron conocer las características de los afectos, emociones y sentimientos, así como determinar la vital importancia que tiene la educación afectivo-sexual para el desarrollo integral de los adolescentes de la mano de los cambios neurobiológicos y emocionales que experimenta en esta etapa de su maduración.

Asimismo, se han logrado resaltar y explicar los mayores retos afectivo-sexuales que enfrentan actualmente los adolescentes y el grado de impacto que están teniendo en la población joven costarricense. A la vez se han analizado ciertos aspectos que ayudarán a los padres de familia y educadores a trabajar conjuntamente y mejorar la educación afectivo sexual de sus hijos y alumnos, basados en las virtudes y enseñándoles a amar para la vida.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcázar, J. A. Consultado: (13 de junio 2020). *Algunos principios en la educación de la afectividad*. Obtenido de docplayer.es: <https://docplayer.es/12290657-Algunos-principios-en-la-educacion-de-la-afectividad.html>

Alcázar, J. A. Consultado: (13 de junio 2020). *Educación en afectividad implica enseñar a contener las pasiones*. Obtenido de <http://archivo.elsalvador.com/noticias/2006/05/22/escenarios/esc3.asp>

Ayllón, J.R. (2009). *10 claves de la educación*. México: Editorial Trillas.

Ballester, L., & Orte, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*. Barcelona: Ediciones Octaedro, S.L.

Bernal, A. (Ed.) (2005). *La familia como ámbito educativo*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.

Bernal, A., Rivas, S., & Urpi, C. (2012). *Educación familiar infancia y adolescencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.

García, F., & Bringué, X. (2007). *Educación hij@s interactiv@s*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Cajal, A. Consultado: (25 de junio 2020). *Lifeder.com*. Obtenido de *Autolesiones causas, señales y consejos*: <https://www.lifeder.com/autolesiones/>

Camps Bansell, J. (2018). *La educación personalizada y diferenciada*. Madrid: Digital Reasons.

Carmona, O. Consultado (24 de junio 2020). *El País*. Obtenido de *Los efectos de la hipersexualización, niñas convertidas en Lolitas*: https://elpais.com/elpais/2017/05/30/mamas_papas/1496151116_106223.html

Castilla del Pino, C. Consultado (14 de agosto 2020) *Ciencias Psicológicas* Vol. 9. Pág.1. Obtenido de *Sentimiento y Afecto*: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212015000100007&script=sci_arttext#Castilla

Castillo, G. (2016). *Tus hijos adolescentes*. Madrid: Ediciones Palabra.

Castillo, G. (2017). *El Adolescente y sus retos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Ciampi, L. (s.f.). Consultado: (15 de agosto 2020) Obtenido de *Revista Asociación Española Neuropsiquiatría Volumen 17. Sentimientos afectos y lógica afectiva. Su lugar en nuestra comprensión del otro y del mundo*: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352007000200013

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Comisión Técnica Interinstitucional sobre Estadística de Convivencia y Seguridad Ciudadana, (COMESCO) Consultado: (24 de junio 2020) Obtenido de estudio *Estado del suicidio en Costa Rica para los períodos 2014 al 2018* emitido en el mes de diciembre 2019 <https://infosegura.org/2019/12/11/estado-del-suicidio-en-costa-rica-2014-2018/>

Corominas, F. (2004). *Cómo educar a tus hijos*. Madrid: Ediciones Palabra.

De Irala, J. (2012). *Educación Sexual e ideología: jóvenes en la encrucijada*. San José: Ediciones Promesa.

De Irala, J. (2020). *Te quiero por eso no quiero: el valor de la espera*. ISBN: 9798643323297

Fuentes, R. (2011). *Para educar mejor a los hijos*. San José: Promesa.

Fundación Paniamor. Consultado (25 de junio 2020). *Usos de tecnología móvil y violencia en línea 2019*. Obtenido de *Hablando Claro CR*: <https://www.hablandoclarocr.com/images/pdfs/EKO.pdf>

Garrido, P. (2009). *Educar en libertad y responsabilidad*. Madrid: Ediciones Palabra.

Instituto Nacional de Estadística y Censos Costa Rica. Consultado (19 de junio 2020). Obtenido de *Embarazo Adolescente en Costa Rica 2018*. <https://www.inec.cr/multimedia/embarazo-adolescente-en-costa-rica-2018>

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Isaacs, D. (2018). *La educación en virtudes humanas y su evaluación*. México: Monos Tercer Milenio, S.A. de C.V.

Lameiras, M., & Carrera, M. (2009). *Educación Sexual*. Madrid: Ediciones Pirámide.

López, N., & Font, M. (2020). *Neuropsicología de la infancia y la adolescencia*. Piura: Universidad de Piura..

Marina, J. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.

Durán, M. Consultado (25 junio 2020). *Universidad Estatal a Distancia*. Obtenido de *Revista posgrado y sociedad*:
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/posgrado/article/view/1487>

Ministerio Educación Pública. Consultado (25 de junio 2020). *MEP*. Obtenido de *Boletín 17 Indicadores Educativos*:
https://www.mep.go.cr/indicadores_edu/BOLETINES/01_17.pdf

Ministerio Educación Pública Costa Rica. Consultado (25 de junio 2020). *MEP*. Obtenido de *Protocolo de actuación en caso de bullying*:
<https://www.mep.go.cr/bullying>

Miralbell, E. (1995). *Cómo entender a los adolescentes*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Mora, K. Consultado (26 de junio 2020). *Instituto Tecnológico de Costa Rica*.
Obtenido de *Hoy en el TEC: Costa Rica, segundo país de Latinoamérica en bullying*
<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2018/06/19/costa-rica-segundo-pais-latinoamerica-bullying>

Morales, A., Jiménez, X., Chaves, R., Ramírez, W., & García, A. Consultado (16 de junio 2020). *Conocimientos y prácticas comunes en adolescentes escolarizados*.
Obtenido de *Revista costarricense de trabajo social*:
<https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/291>

Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. México, D.F: McGraw Hill
Interamericana Editores, S.A de C.V.

Quintanilla, B. (22 de junio 2020). *Universidad Panamericana*. Obtenido de
[http://biblio.upmx.mx/library/index.php?title=306361&query=@title=Special:GSM
SearchPage@process=@subheadings=AFECTIVIDAD%20@mode=&recnum=18](http://biblio.upmx.mx/library/index.php?title=306361&query=@title=Special:GSMSearchPage@process=@subheadings=AFECTIVIDAD%20@mode=&recnum=18)

Ronchi, A. P. (2020). *La educación en la amistad durante la adolescencia*. Pamplona:
Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

Rotta, A. Consultado (27 de junio 2020). *Interaxion Group*. Obtenido de *Guías y
protocolos de comportamiento digital en la escuela*:
[https://www.interaxiongroup.org/sites/default/files/media/pdf/ana_luisa_rotta_2
016_el_acoso_escolar_y_el_ciberacoso.pdf](https://www.interaxiongroup.org/sites/default/files/media/pdf/ana_luisa_rotta_2016_el_acoso_escolar_y_el_ciberacoso.pdf)

Sax, L. (2017). *El colapso de la autoridad*. Madrid: Ediciones Palabra, S.A.

*PRINCIPALES RETOS DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LOS
ADOLESCENTES DE COSTA RICA EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIÓN TEÓRICA Y
PRÁCTICA*

Sierra, A. (2008). *La afectividad, eslabón perdido de la educación*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra S.A.

Teruel, J. (2007). *Estrategias para prevenir el bullying en las aulas*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Yepes, R. (1996). *Fundamentos de antropología. Un ideal en la experiencia humana*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A (EUNSA).